

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Propuesta de Intervención en club de fútbol base



Universidad de Zaragoza, Campus de Teruel

2014

Alumna: Elena Ferrer Aranda

Directora: Elena Espeitx Bernat

ÍNDICE

Resumen.....	1
Introducción.....	2
Justificación teórica.....	3
• La Psicología del Deporte en el fútbol infantil y juvenil.....	3
• Los padres de los deportistas como objeto de intervención.....	3
• La figura del entrenador.....	4
• Lugar de intervención.....	6
• Los jugadores como principales beneficiarios.....	7
• Intervención de la ansiedad y el estrés.....	7
• Trabajo de la cohesión grupal.....	9
• Atención y Concentración.....	11
Objetivos.....	12
Beneficiarios.....	12
Metodología.....	13
• Instrumentos.....	13
• Procedimiento.....	13
• Sesiones.....	14
Recursos.....	14
• Recursos humanos.....	14
• Recursos materiales.....	14
Evaluación.....	15
Resultados esperados.....	16
Conclusiones.....	17
Referencias.....	18
Anexos.....	23

RESUMEN

La siguiente propuesta de intervención va dirigida en primer lugar a jugadores de fútbol pertenecientes a la categoría Juvenil A del club Santo Domingo Juventud y, en segundo lugar, a los entrenadores y padres de los jugadores de dicho club.

El objetivo principal de esta intervención consiste en mejorar las habilidades psicológicas de los jugadores, tanto en competición como en los entrenamientos, a través de las variables relacionadas con la Ansiedad/Estrés, la atención/Concentración y la Cohesión grupal. También se plantea como objetivo la formación de entrenadores y padres de los jugadores

Se evaluará la eficacia de la intervención mediante la cumplimentación, antes y después de ésta, de los tests C.P.R.D, el test Stroop y el Cuestionario del Clima en el Deporte. Se realizarán también, con este fin, entrevistas y sesiones de observación.

Palabras clave: fútbol base, ansiedad, cohesión grupal, atención, formación.

ABSTRACT

The following research proposal is focused in football players of Santo Domingo Juventud club (Juvenil A category) as well as coaches, and relatives to these players. This investigation aims to improve psychological player abilities not only in the competitions but also in the trainings through all variables strongly related with anxiety/stress, attention/concentration and group cohesion. Training for parents and coaches is also contemplated.

Efficacy of this intervention is evaluated through the filling in of the C.P.R.D, Stroop tests and 'El Cuestionario del Clima en el Deporte' both before and after the research period. Interviews and observation sessions will contribute to determine how successful the intervention was.

Key words: Football, anxiety, cohesion, group, attention, training.

1. Introducción

En la presente propuesta de prevención-intervención se trabaja principalmente con jugadores de fútbol de edades comprendidas entre 16 y 18 años y pertenecientes al equipo Juvenil A del club de fútbol Santo Domingo Juventud. Con ellos se trabajaran tres áreas: Ansiedad/Estrés, Atención/Concentración y Cohesión Grupal.

El trabajo se realizará mayoritariamente en el terreno de juego para que relacionen la intervención sobre estas áreas con el rendimiento en competición.

La intervención se desarrollará durante toda la temporada 2014-2015, incluyendo la pretemporada, utilizando los días en los que se desarrollen los entrenamientos, es decir, martes, jueves y viernes de 20:00-22:00.

Para su evaluación además se llevan a cabo diversas sesiones de observación y de entrevistas. Además se pasarán diversos test para tener medidas cuantificables.

Aunque principalmente se trabaje con los participantes anteriormente nombrados se llevará a cabo unas sesiones de formación tanto con entrenadores como con los padres, no sólo de la categoría Juvenil sino con todos aquellos relacionados con otros equipos del club.

La formación de entrenadores consta de 8 sesiones en las que se trabajarán diversos temas tales como la comunicación, el planteamiento de objetivos, el liderazgo, la adaptación al cambio y la resolución de conflictos. Estas sesiones se llevarán a cabo los sábados durante la temporada.

Para la formación de los padres, se dividirá a estos participantes en dos grupos. Por una lado, los padres de los jugadores que se encuentran en Escuela y Prebenjamín y, por otro, los padres de los jugadores que se encuentran en Benjamín, Alevín e Infantil.

En total esta intervención consta de 58 sesiones.

Toda la intervención, así como materiales e infraestructuras serán puestos a disposición del club.

Como resultados se espera que además de haya un aumento en las puntuaciones de los test pasados para medir los objetivos propuestos para los jugadores del Juvenil A, se quiere que se consolide la figura del psicólogo dentro del club.

2. Justificación

2.1 La Psicología del Deporte en el fútbol infantil y juvenil

El fútbol es, además de un deporte, un fenómeno social con una importancia incontestable en la sociedad contemporánea. La influencia del fútbol se extiende en diferentes ámbitos, como el económico, el político, el ideológico, el emocional y el lúdico (Cos, 2013).

La psicología del deporte es una de las subdisciplinas que lo contempla como objeto de estudio. Ésta estudia los procesos cognitivos y afectivos, como la conducta del individuo antes, durante y después la actividad deportiva. La psicología del deporte aplicada al fútbol busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación (Cos, 2013).

Se puede considerar, tal y como indican González y Garcés de los Fayos (2009), que el entrenamiento psicológico consiste en la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento en situaciones deportivas, y que el psicólogo deportivo debe incidir en el aprendizaje de éstas por parte de los deportistas, trabajando el uso de técnicas y estrategias y los procesos de reflexión y toma de decisiones tanto a nivel individual con cada deportista, como a nivel colectivo en deportes de equipo (Gimeno, 2003).

El entorno próximo, como son los padres, entrenadores, profesores y compañeros de juego del joven deportista, tienen un papel fundamental en la adquisición de hábitos saludables y comportamientos adaptativos (Weiss y Fretwell, 2005). Por ello, los siguientes subapartados tratan sobre estas dos figuras.

2.2 Los padres de los deportistas como objeto de intervención

Cuando los deportistas son niños o adolescentes, la figura de los padres es muy importante y, por ello debe ser tenida en cuenta por los psicólogos deportivos.

Hay que destacar a la familia como el núcleo donde se producen las primeras experiencias de socialización deportiva (Duda et al., 2005), por ello las actitudes que mantenga este significativo frente a la sociedad y principalmente frente al deporte serán determinantes. Diversos estudios demuestran una estrecha relación entre las

percepciones de los jóvenes sobre el interés de los padres hacia el deporte y los niveles de participación deportiva de los hijos (Amado et al., 2012).

Los padres son, a menudo, los primeros agentes socializadores de sus hijos en materia de deporte, enseñándoles los primeros pasos en sus habilidades deportivas. El hábito de práctica deportiva de los padres favorece una mayor participación deportiva por parte de sus hijos como se ha comprobado en numerosos estudios (Borràs et al., 2012).

Diversos estudios han puesto de manifiesto que los padres, tienen una gran influencia en la participación deportiva de sus hijos/as a lo largo de todo el proceso de socialización, y de manera especial en la etapa de iniciación, donde su influencia es fundamental (Boixadós et al., 1998)

2.3 La figura del entrenador

El bienestar de los jóvenes deportistas está directamente relacionado con el grado de coherencia que hay entre los adultos involucrados y dentro del contexto deportivo la figura del entrenador suele ser la más seguida y respetada (D' Angelo y Gozzolo, 2013). Es decir, no sólo los padres son influyentes en la adopción de comportamientos del joven deportista, sino que también el entrenador es un elemento muy condicionante, o más bien, su manera de focalizar la actividad, que determinará una mayor o menor predisposición de los niños a la realización de actividades deportivas (Conroy y Coatsworth, 2006).

Los entrenadores juegan un papel significativo como agentes socializadores al proporcionar a sus deportistas experiencias positivas en la práctica deportiva, para lo cual deben enfatizar los logros que se relacionan con el dominio de la habilidad, la diversión, el esfuerzo y el interés por la actividad en sí misma, sin concederle un excesivo valor a los resultados de la competición en relación con los demás. La creación de ambientes de entrenamiento con climas motivacionales apropiados incrementa en los deportistas la motivación intrínseca, les genera un elevado grado de autoconfianza y mejora su estado de ánimo, lo cual suele ir acompañado de mayor satisfacción y compromiso con la práctica deportiva (Carratalá et al., 2011).

Dada la importancia de la figura del entrenador, es preciso atender a su formación, por ello en la presente propuesta de intervención se van a plantear los siguientes objetivos. La *adaptación al cambio* ya que cada entrenador, cuando entra en un equipo,

se encuentra con unos valores ya muy instalados, por lo que tiene adaptarse a una metodología común (Ruíz de Oña, 2013).

De igual forma habrá un bloque dedicado a la *comunicación* entre entrenadores y equipos ya que se trata de una cuestión de gran centralidad (Ruíz de Oña, 2013). Será importante la observación de la comunicación del entrenador, en el campo y en el vestuario: las conversaciones con los jugadores, las explicaciones de los ejercicios, las charlas en los partidos, las instrucciones y correcciones... ya que es importante qué decimos, pero también cómo lo decimos, ya que la forma de cómo se comunica puede interferir de manera significativa en la recepción del mensaje (Ruíz de Oña, 2013).

Dentro de este bloque se hará hincapié en la *asertividad* entendida como una habilidad social que permite expresar los pensamientos, sentimientos, aceptar las críticas, dar y recibir cumplidos, iniciar conversaciones y defender los derechos de cada uno de manera directa, honesta y oportuna respetándose a sí mismo y a los demás (Caballero, 2013). Trabajar la comunicación asertiva de los entrenadores reviste de importancia para así mejorar la comunicación con equipo.

Otro de los puntos centrales en el trabajo con entrenadores es el *planteamiento de objetivos* que es un recurso habitual en psicología. El trabajo de autoevaluación en deportistas viene a ser un recurso eficaz para el aprendizaje y la mejora del rendimiento, para incrementar la motivación... (Allueva y Beltrán, 2013). El establecimiento de metas debe ajustarse a cada persona puesto que, conocer qué metas se plantean los deportistas es importante para que el entrenador pueda ajustar sus propósitos a la realidad del grupo, combinar objetivos a corto y largo plazo o simplemente proporcionar retroalimentación sobre el progreso alcanzado (Díaz y García, 2001).

En los diferentes cursos de formación de entrenadores surge siempre la necesidad de abordar los conflictos que acompañan a la adolescencia. Por ello, los entrenadores deben intervenir ante la aparición de un conflicto en sus equipos aunque porcentualmente estos sean poco significativos, ya que un solo conflicto no resuelto en un equipo puede desbaratar el trabajo del técnico (Costes i Rodríguez y Sáez de Ocáriz, 2012). Se entiende que un club o entrenador pueda tener *conflictos* fruto de la labor que ejerce y por las interacciones que tiene con sus jugadores y la influencia que este tiene en su etapa de formación (Viciano y Zabala, 2004). La cuestión es que si no se les da una salida positiva, el proceso de aprendizaje pierde efectividad.

Por último, el tipo de *liderazgo* (Amado et al., 2013) del entrenador puede provocar en los jugadores una serie de comportamientos o de reacciones que puede influir en las relaciones que se establecen en el grupo. El rendimiento de un equipo y el nivel de satisfacción de los jugadores va a depender de que el tipo de liderazgo del entrenador sea coherente con el tipo de liderazgo preferido por los jugadores y con la conducta de liderazgo requerida en una situación concreta. (Amado et al., 2013).

Resumiendo, autores como García Calvo, Leo, Martín y Sánchez Miguel defienden que el comportamiento inadecuado de padres y entrenadores (excesiva presión, comportamiento directivo, falta de reconocimiento al esfuerzo y progreso...), disminuye el compromiso deportivo y puede conducir al abandono de la práctica deportiva. De esta manera, se ha demostrado que las consecuencias negativas en el contexto deportivo aumentan cuando los jóvenes perciben excesiva presión por parte de los entrenadores y otros adultos cercanos a ellos (Amado et al., 2012).

2.4 Lugar de intervención

El entrenamiento psicológico debe estar dirigido, en primer lugar a dar respuesta a la demanda del deportista; en segundo lugar, contextualizar la intervención integrándola en la práctica diaria del deporte (Abenza, Bravo, y Olmedilla, 2006).

En la línea de realizar un tipo de entrenamiento psicológico con balón en campo parece especialmente relevante y necesario su integración dentro de los contenidos de las sesiones de entrenamiento. Uno de los errores que se pueden apreciar con frecuencia al observar entrenamientos consiste en la realización de una serie de ejercicios y circuitos técnicos apartados de la realidad de un partido de competición (falta de oposición, realización del ejercicio en condiciones físicas óptimas, ausencia de presión por conseguir un resultado...). En este mismo sentido, un equívoco que se aprecia con frecuencia es que, aunque los ejercicios de trabajo diario que plantean los entrenadores también contribuyen a mentalizar a los futbolistas, en muchos casos no se dan cuenta de ello o no consideran el componente psicológico que contienen (Boillos, 2013).

Por ello, en la presente propuesta de intervención se realiza en la mayoría de los casos en contextos reales de los jugadores, es decir, en el terreno de juego.

2.5 Los jugadores como principales beneficiarios

El deporte organizado es una actividad que en un momento u otro de la infancia o la adolescencia inicia buena parte de los niños y niñas de nuestra sociedad. El entorno deportivo se convierte así en un medio de influencias socializadoras que juegan un papel importante en la formación de características personales del niño/a; por ejemplo, en la percepción de habilidad (Boixadós, Cruz, Torregrosa y Valiente, 2004), en las consecuencias emocionales y afectivas de la práctica deportiva de atletas jóvenes, en la participación, motivación y grado de implicación en el deporte o en la retirada del mismo (Martín-Albo, Núñez y Navarro, 2003) y también en la transmisión de valores y en el desarrollo moral de los jóvenes (Cruz et al., 2007).

Cuando se trabaja con jugadores en edad juvenil es básico afrontar sus problemas diarios, tanto en los entrenamientos como en la competición, y es fundamental que reciban y comprendan información externa, ayudándoles a ser conscientes de sus debilidades y fortalezas. Cuantificar, controlar y evaluar es complicado ya que las herramientas para ello son complejas y costosas dependiendo de los recursos (principalmente humanos) de los que se dispongan (Allueva y Beltrán, 2013).

En este sentido, la atmósfera de equipo, el comportamiento y la filosofía de los entrenadores, la manera en que los padres interpretan el deporte y su comportamiento hacia el progreso y resultados deportivos de sus hijos, así como la forma de gestión del evento deportivo y la organización de la competición, son aspectos que pueden hacer que un deportista se oriente hacia el lado más positivo o por el contrario hacia el más negativo de la práctica deportiva (Carratalá et al., 2011).

Además, los futbolistas, en el transcurso de la temporada, tienen que ser capaces de encajar los resultados de los diferentes partidos y recuperarse de forma satisfactoria para los siguientes. Esto y otras circunstancias difíciles inherentes al fútbol provocan fatiga física y cansancio mental. El psicólogo puede ayudar a los deportistas bien evitando o bien minimizando dicho cansancio, aplicando sus conocimientos y colaborando con el entrenador para intervenir en el desarrollo psicológico total del futbolista (Cos, 2013).

2.6 Intervención de la ansiedad y el estrés

Entre los objetivos de la presente propuesta de intervención se encuentra el trabajo de la ansiedad/estrés. En el deporte, el término estrés es casi siempre entendido como

una reacción negativa. De hecho algunas situaciones deportivas causan o producen tres tipos de síntomas negativos: físicos (aumento de la frecuencia cardiaca, aumento de la frecuencia respiratoria, sudoración, tensión muscular...) mentales (miedo, ansiedad, preocupación, inhabilidad para concentrarse...) y comportamentales (hablar rápidamente, manierismos nerviosos...). Pero el estrés positivo también existe. Éste prepara al cuerpo para la actividad explosiva, ayudando a mantener el foco, la motivación y el entusiasmo. En otras palabras, prepara al organismo del atleta para un mayor rendimiento. Los jugadores de fútbol inevitablemente viven bajo el estrés durante la carrera deportiva y el estrés interfiere en el resultado deportivo (Arroyo, Ferreira y Valdés, 2002).

Aunque algunos deportistas informan de que la ansiedad facilita el rendimiento en tarea la mayoría de investigaciones realizadas tanto con jóvenes deportistas como con adultos, muestran que la ansiedad competitiva tiene efectos deletéreos en el rendimiento, en el disfrute de su participación, y en el bienestar físicos. cc (Almeida et al, 2011).

Otra de las razones para trabajar con este constructo es porque ésta íntimamente ligado a la aparición del *burnout*. Los psicólogos del deporte definen el burnout deportivo como un síndrome caracterizado por el agotamiento emocional/físico; la devaluación deportiva y la reducida sensación de logro (Cresswell y Eklund, 2006). En deportistas, la investigación ha procurado identificar los correlatos de burnout que incluyen la falta de motivación, la pérdida del disfrute, la ausencia de apoyo social, el estrés, las estrategias de afrontamiento, el compromiso, el control percibido, las presiones externas y la identidad, entre otros (Garcés de los Fayos, De Francisco y Maicon, 2012).

Otro de los motivos por los que se trabaja el control de la ansiedad y el estrés es porque se ha observado que estos estados pueden influir tanto en la *prevención de la lesiones* como en la recuperación de éstas. En un estudio llevado a cabo por Olmedilla et al. se observa la influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas evaluando en cada partido oficial de competición la ansiedad competitiva, el estado de ánimo y el número de lesiones que se producen.

Las aportaciones del modelo de Andersen y Williams revalorizaron el papel del estrés en la aparición de lesiones deportivas y su revisión se ha centrado en la respuesta

de estrés como el resultado de una relación bidireccional entre las valoraciones cognitivas del deportista sobre una situación externa, potencialmente estresante, y los aspectos fisiológicos y atencionales del estrés, que se modifican constantemente. De acuerdo con el modelo, cuando los deportistas se exponen a una situación estresante que demanda una situación crucial de la competición, la historia de estresores del atleta, las características personales y los recursos adaptativos usados influyen interactivamente en el resultado de las respuestas de estrés. Este es el punto crucial de los resultados responsables de que el estrés ponga al deportista en un incremento probabilístico del riesgo a ser lesionado. En el modelo se afirma el supuesto de que dos de los mecanismos básicos del estrés-lesión son: los aumentos de la tensión muscular general y el déficit en la atención durante el estrés. La hipótesis central del modelo afirma que los individuos con mucha tensión, con características personales que tiendan a exacerbar la respuesta al estrés y con pocos recursos adaptativos, cuando se enfrentan a una situación estresante, son más propensos a valorarla como tal y se muestra una mayor tensión en los músculos y rupturas atencionales. El resultado final es que estos individuos tienen mayor riesgo de lesión si son comparados con el perfil opuesto (Hernández, 2002).

En esta línea el modelo de Wiese-Bjornstal propone que si bien determinados aspectos psicológicos, con el estrés como central, influyen en la aparición de lesiones, éstas a su vez influyen en las reacciones psicológicas y emocionales del deportista (Gómez, Olmedilla y Ortega, 2013).

Por último decir que, como el entorno del deporte se mueve en un contexto de capacidades y logros, los factores motivacionales juegan un papel importante en los efectos a largo plazo de la participación deportiva sobre el desarrollo psicosocial. También sabemos que la ansiedad crónica puede ser un factor determinante del abandono absoluto o relativo de los deportistas (Garcés de los Fayos y Cantón, 1995).

2.7 Trabajo de la cohesión grupal

Otro aspecto que es preciso tener en cuenta es la cohesión grupal, definida como “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia del grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de objetivos instrumentales y/o para satisfacer las necesidades afectivas de sus miembros” (Balaguer y Castillo, 2003), ya que, un equipo deportivo, desde que se forma hasta que acaba la temporada, va madurando y

evolucionando, van surgiendo uno objetivos colectivos que se van modificando según las características del momento en el que se encuentra. Si el clima del equipo es constructivo sus miembros son capaces de afrontar las adversidades, el grupo resulta eficiente y su rendimiento es óptimo. Hay que entender que el equipo es un medio para el desarrollo del jugador y que el partido no es un fin es sí mismo sino otro medio más para el aprendizaje (Ruíz de Oña, 2013).

La cohesión es una variable fundamental a la hora de entender y explicar la participación, la implicación y el rendimiento deportivo de los equipos (Elosua, Iturbide y Yanes, 2010).

En el contexto del deporte se han encontrado al menos dos dimensiones de cohesión: la cohesión social y la cohesión de la tarea. Estas dos dimensiones son independientes, esto es, la presencia, aumento o disminución de una de ellas, no supone la presencia, aumento o disminución de la otra. La cohesión de tarea refleja el grado en que los miembros del grupo trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes. En el deporte, una meta frecuente es la victoria en el campeonato, que depende, en parte, del esfuerzo coordinado del grupo, también llamado trabajo en equipo. Por otra parte, la cohesión social, refleja el grado en que los miembros de un grupo se caen bien los unos a los otros y disfrutan del compañerismo del grupo. La cohesión social se equipara a menudo con la atracción interpersonal (Balaguer y Castillo, 2003).

El Modelo conceptual de cohesión de Carron, (Elosua, Iturbide y Yanes, 2010) es un modelo que diferencia cuatro tipos de factores que actúan como antecedentes de la cohesión en el deporte: los personales, los ambientales, los de liderazgo y los de estructura de funcionamiento de equipo.

Los *factores personales* se refieren a las condiciones físicas, técnicas y psicológicas del deportista, a su experiencia e historial deportivo, es decir, a lo subjetivo. Los *factores ambientales*, en cambio, nos hablan de todas aquellas fuerzas normativas que mantienen unidos a los miembros de un equipo. Los *factores de liderazgo*, por su parte, están íntimamente ligados a la personalidad del entrenador, a su particular estilo de liderazgo, destacando por mérito propio la naturaleza y la consistencia de las relaciones que mantiene con el grupo. Por último, los *factores de equipo* apuntan directamente a las características de la tarea, a las formas de relación dentro del grupo, al deseo de éxito y a todas aquellas prácticas que sirven, de una u otra forma, para afianzar la estabilidad del colectivo (Elosua, Iturbide y Yanes, 2010).

Se considera que el apoyo psicológico del entrenamiento mental facilita el nivel de relación entre los miembros del equipo, así como el rendimiento del mismo (Andreu, Olmedilla, Ortega y Ortín, 2010).

2.8 Atención y Concentración

La atención/concentración de los jugadores es un elemento importante en la práctica del fútbol. Parece ser que la concentración juega un papel fundamental en la competición, condicionando muy directamente aspectos tan relevantes como la precisión o la velocidad de ejecución motora. En el fútbol se considera que la atención es una habilidad que se puede entrenar, cuya carencia puede propiciar errores en la ejecución de las tareas y acciones deportivas y a la cual dan mucha importancia los preparadores, técnicos y los propios deportistas (Blanca, Mora y Zarco, 2001).

Morilla y colaboradores señalan que la capacidad de controlar aspectos del proceso cognitivo, como el mantenimiento del foco atencional en determinadas tareas, es uno de los factores relevantes para alcanzar una actuación óptima en el deporte. Así mismo, se establece que la adecuada preparación física, técnica y táctica en un deportista encuentra su máximo potencial de rendimiento cuando se ha logrado desarrollar, además, la capacidad de auto-regular el foco atencional. El control consciente de la atención conlleva a la discriminación adecuada de los estímulos, seleccionando aquellos relevantes a las demandas de la actividad que se realice, lo que hace posible la dosificación de la intensidad del foco atencional, favoreciendo la flexibilidad en relación a la adopción del estilo atencional adaptándose a las particularidades de la situación en la que se esté inmerso. (Sarmiento, 2011).

Las destrezas psicológicas, entre ellas la concentración, pueden aprenderse, desarrollarse y perfeccionarse, al igual que ocurre con las destrezas físicas. La mejora de la capacidad atencional se constituye pues en uno de los pilares básicos de todo entrenamiento mental con deportistas (Blanca, Mora y Zarco, 2001). La importancia de un óptimo campo visual en situaciones determinadas favorecerá una mejor toma de decisiones según la tarea a realizar (Nougier y Rossi, 1999).

Existen, además, una serie de factores inherentes a la competición en fútbol, los cuales guardan una estrecha relación con la atención. Entre ellos destacaríamos los siguientes: factores ambientales (viajes continuos, terreno de juego, actitud de los espectadores...), el móvil (vehículo de comunicación entre los componentes del mismo

equipo y los adversarios), el tiempo (aquellos momentos en los que se produce la intervención del jugador durante la práctica deportiva), factor emocional (cada futbolista tiene su propio estilo emocional), factor motivacional (los motivos resultan de suma importancia para los futbolistas) y el grupo (implicación en el desarrollo del juego e interdependencia son dos de los aspectos clave en una relación grupal deportiva) (Blanca, Mora y Zarco, 2001).

Por lo anteriormente expuesto se presenta una propuesta de prevención/intervención en este club de fútbol ya que como los datos confirman es una opción óptima para el mejor rendimiento y convivencia de todos los componentes de esta entidad.

3. Objetivos

El objetivo general del presente proyecto es el aprendizaje de técnicas y estrategias psicológicas para mejorar las habilidades psicológicas tanto en competición como en los entrenamientos.

Los objetivos que se trabajan de forma directa durante las sesiones son:

- El control de la ansiedad/estrés
- Trabajo de la atención concentración
- Cohesión grupal
- Formación de entrenadores
- Formación de padres

4. Beneficiarios

Este programa de intervención va dirigido por una parte a jóvenes entre 16 a 18 años que se encuentran en el club Santo Domingo Juventud en la categoría Juvenil. Mayoritariamente se habla de varones y jóvenes de diversas nacionalidades y culturas. En este sentido también los beneficiarios sería el equipo técnico de este equipo. El rango de edad de éstos últimos sería más amplio y también se trataría de hombres y no se tendría en cuenta la cultura o nacionalidad

Por otra parte, también se beneficiarían los entrenadores y padres de dicho club. Estos beneficiarios no tendrían un rango de edad específico, se trabajaría tanto con hombres como con mujeres y no se tendrá en cuenta la cultura o nacionalidad.

El club Santo Domingo Juventud, lugar donde se va a llevar a cabo la propuesta de intervención, se encuentra en Zaragoza en la calle Fray Luis Urbano, 81.

5. Metodología

Instrumentos

Durante la intervención se utilizarán diversos instrumentos para la consecución de los objetivos propuestos. En el *Anexo 1* se dispone de estos instrumentos debidamente explicados y contextualizados.

Procedimiento

En primer lugar se comentarán las sesiones de intervención. Las sesiones con la categoría Juvenil A se llevarán a cabo mayoritariamente en el horario establecido para sus entrenamientos, es decir, los martes, jueves y viernes de 20:00 a 22:00. Normalmente las sesiones con estos jugadores serán de 2 horas aunque habrá actividades que no requieran de todo el tiempo del entrenamiento como son las sesiones de feedback del partido que en este caso requieren de 30 minutos. Las actividades dependerán del objetivo que se quiera trabajar en dicha sesión.

Los objetivos con este colectivo son tres: Ansiedad/Estrés, Cohesión Grupal y Atención/Concentración. En las sesiones un objetivo de estos tres será el principal, sin embargo, mayoritariamente en las sesiones pueden trabajarse más de uno de estos objetivos.

En primer lugar se comenzará la intervención trabajando la Ansiedad, se seguirá con la Cohesión y se terminará con la Atención. La duración de estas sesiones se extenderá hasta el final de la temporada intercalando sesiones en el mismo terreno de juego con alguna en aula.

Las sesiones con los entrenadores serán los sábados intentando no coincidir con los partidos y habiendo un consenso con ellos, es decir, siempre facilitando la asistencia de éstos a las sesiones de formación. Las charlas hacia los entrenadores se dispensarán una vez al mes durante toda la temporada.

El trabajo con los padres constará de cuatro charlas similares, dos dirigidas a los padres de las categorías Escuela y Prebenjamín y las otras dos dirigidas a los padres de la categoría de Benjamín, Alevín e Infantil. Las charlas se llevarán a cabo los sábados con una duración de 2 horas.

Las actividades se explican en el *Anexo 1*

En segundo lugar se comentarán las sesiones de evaluación. El C.P.R.D (*Anexo 2*) se pasará al comienzo y al final de la intervención de forma conjunta con una duración de 45 minutos los que se utilizarán para la explicación y cumplimentación de dicho test. Para realizar esta actividad se citará a los jugadores antes del entrenamiento.

Las entrevistas y el Test Stroop y el Cuestionario de Clima en el deporte (*Anexo 3*) se llevarán a cabo dentro de la misma sesión, es decir, se tendrán 45 minutos que se utilizarán de forma individual con cada jugador. Estos se utilizarán para cumplimentar los dos test ya que no necesitan mucho tiempo para realizar esta acción y para llevar una entrevista con ellos. Tanto la entrevista como estos test se llevarán a cabo al comienzo y al final de la intervención.

También se llevarán a cabo cuatro sesiones con el primer y el segundo entrenador con una duración de 45 minutos.

Por últimos, se encuentran las sesiones de observación (*Anexo 4*), las cuales se llevarán a cabo durante los entrenamientos del Juvenil A.

Sesiones

El cronograma que se propone para dicha intervención se explicita en el *Anexo 5*.

6. Recursos

1. Recursos humanos

Nuestro equipo técnico consta de una psicóloga que diseña y aplica el programa de intervención, aunque en momentos se necesitará de la ayuda de otro profesional sobre todo para las sesiones de observación.

2. Recursos materiales

En los recursos materiales incluimos el material, la tecnología y las infraestructuras. Todo esto es aportado por el club con el que se trabaja.

La tecnología utilizada son ordenadores con conexión a Internet y proyector ya se encuentran en el interior de las infraestructuras. La infraestructura donde realizaremos el programa la proporciona el club y en ellas se encuentran las mesas, sillas y aulas necesarias.

Como materiales específicos se necesitarán folios, bolígrafos, conos, una red para el partidillo de fútbol-tenis, cartulinas, petos de colores, una pizarra portátil y un cañón para la proyección de diversas diapositivas y videos.

7. Evaluación

La evaluación de la intervención se llevará a cabo de tres formas. Por una parte habrá una serie de sesiones de observación, por otra, se pasarán diversos test al comienzo y al final de ésta y, además, se realizarán una serie de entrevistas tanto a jugadores como a entrenadores.

La observación de la conducta en el deporte hace posible un análisis objetivo de las conductas deportivas (sistemático, válido y confiable). Además ofrece un feedback de calidad. La ventaja de este tipo de procedimiento es que es una técnica no obstructiva, no tiene porqué ser estructurada y con la que se manejan muchos datos (Rivera, 2010).

Tras las sesiones de observación se complementará un diario de campo con la información recogida durante la sesión. Esto servirá para la capitulación de la información y así, si se necesita aclarar algo este más claro en formato escrito.

La observación consta de 20 sesiones explicadas en el *Anexo 4*.

Los test que se pasarán para evaluar este proyecto son: C.P.R.D, el Cuestionario Clima en el Deporte y Test de Stroop.

La estructura factorial del **C.P.R.D** (*Anexo 2*) está definida por cinco escalas que aglutinan un total de 55 ítems: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión grupal. Éste se considera un instrumento útil, interactuando con la información procedente de otros procedimientos de evaluación para ayudar en la detección de necesidades y recursos, el planeamiento de hipótesis explicativas, la realización de análisis funcionales, la toma de decisión sobre los objetivos de la intervención y la observación del proceso de los deportistas (Buceta, Gimeno y Pérez-Llanta 2001).

El segundo test que se utilizará será el **Cuestionario de Clima en el Deporte** (*Anexo 3*). Este instrumento, que forma parte del paquete de cuestionarios elaborados para evaluar la percepción de Apoyo a la Autonomía en diferentes contextos, está compuesto por 15 ítems en su versión completa y por 6 ítems en su versión reducida. En

él se evalúa la percepción que tienen los deportistas sobre el grado de apoyo a la autonomía ofrecido por su entrenador (Balaguer, Castillo, Duda y Tomás, 2009).

El tercer test que se pasará será **Test de Stroop o Test de Colores y Palabras de Stroop** su significancia es la examinación de procesos psicológicos básicos que se asocian con la capacidad cognitiva, la resistencia a la interferencia procedente de estímulos externos, y la complejidad cognitiva que juegan un papel evidente en muchos procesos cognoscitivos interrelacionados que determinan la habilidad individual para afrontar el estrés y la resistencia para procesar informaciones complejas (Montoya y Rodríguez, 2006).

Los test, como se ha dicho al principio, se pasarán a los jugadores antes y después de la intervención para analizar si ha habido algún cambio con dicha intervención o si es necesario llevar algún cambio en ésta.

Por último, se llevarán a cabo una serie de entrevistas tanto a jugadores como a entrenadores al comienzo y al final de la temporada. Se considera que la entrevista es de gran utilidad por ser el primer contacto con una persona, por facilitar la observación y por ser un medio adecuado para concitar la confianza, credibilidad y colaboración (Oliva, 2011).

En el *Anexo 6* se muestra el cronograma propuesto para la evaluación.

8. Resultados esperados

El club con el que se trabaja en la presente propuesta de intervención es la primera vez que trabaja con un profesional de la Psicología, por ello, el primer resultado que se espera tras el trabajo con jugadores, entrenadores y padres es que quede institucionalizado el rol del psicólogo en este contexto.

En cuanto a los objetivos a trabajar con el Juvenil A se espera que los niveles evaluados en el test-retest sean más altos o que se mantengan tras el trabajo realizado durante la temporada. Es decir, se espera que haya una mejora de las áreas anteriormente presentadas (Ansiedad, Atención y Cohesión).

Del trabajo con los padres se espera que aprendan a empatizar con sus hijos y con todos los que trabajan con ellos de tal forma que aúnen fuerzas para que los menores aprendan a disfrutar del deporte y de sus compañeros y que el contexto deportivo sea una fuente de aprendizaje paralelo al aprendizaje formal.

En cuanto a los entrenadores y equipo directivo los resultados deben ir encaminados a la normalización de la utilización del psicólogo como una herramienta útil y eficaz.

9. Conclusiones

La psicología deportiva es una ciencia joven y en pleno auge en el ámbito de la investigación y, lo mismo ocurre en la práctica. El fútbol base, en general, no cuenta con la figura del psicólogo instaurada dentro de la organización del club. Por ello, uno de los resultados esperados tras la puesta en práctica de dicha intervención es la interiorización de la importancia de los aspectos psicológicos dentro del contexto deportivo ya que lo que caracteriza a esta disciplina es su orientación aplicada a una faceta de la actividad humana, como es el deporte, en el sentido amplio del término.

Este aspecto es también una limitación ya que se necesita más investigación para que esta subdisciplina avance. Dentro de este punto decir que, el desconocimiento del trabajo del psicólogo dentro del contexto deportivo puede hacer que existan conductas de evitación hacia este trabajo.

Es importante tener claro, que este programa no garantiza resultados deportivos, ya que esto no depende únicamente de aspectos de este tipo, sino que también está pendiente de otros múltiples factores. Este programa permite mejorar los niveles de estrés y de atención de los jugadores así como la cohesión grupal del equipo sirviendo de ayuda para un mejor desempeño de la tarea.

10. Bibliografía

- Abenza, L., Bravo, J.F. y Olmedilla, A. (2006). Estrategias psicológicas para una intervención en crisis: un caso en balonmano femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 15, 109-125.
- Almeida, P., García-Mas, A., Jimenez, R., Lameiras, J., Leiva, A., Palou, P., Ponseti, X. y Smith, R.E. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 197-207.
- Allueva, D. y Beltrán, J.C. (2013). Integración de objetivos psicológicos en la autoevaluación del futbolista de su proceso de formación. En L. Cantarero, *Psicología aplicada al fútbol. Jugar con la cabeza* (pp. 153-163). Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Amado, D., García, T., Leo, F.M., Sánchez, D. y Sánchez, P.A. (2012). La influencia del entorno próximo sobre la persistencia en la práctica de actividad físico-deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12, 17-24.
- Amado, D., García, T., Leo, F.M., Sánchez-Miguel, P.M. y Sánchez-Oliva, D. (2013). El liderazgo y el clima motivacional del entrenador como antecedentes de la cohesión y el rol percibido en futbolistas semiprofesionales. *Revista de Psicología del Deporte*, 22, 361-370.
- Andreu, M.D., Olmedilla, A., Ortega, E. y Ortín, F.J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: Evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD1. *Revista de Psicología del Deporte*, 19, 249-262.
- Arroyo, M., Ferreira, M.R. y Valdés, H. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: una comparación Brasil y Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2, 7-14.
- Balaguer, I. y Castillo, I. (2003). Interrelaciones entre el clima motivacional y la cohesión en futbolistas cadetes. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 2, 243-258.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J.L. y Tomás, E. (2009). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del Cuestionario de Clima en el Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 73-83.

- Blanca, M.J., Mora, J.A. y Zarco, J.A. (2001). Atención-Concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10, 49-65.
- Boillos, D. (2013). Entrenamiento en el fútbol desde una perspectiva sistémica: interacciones entre el trabajo condicional, técnico, táctico y psicológico. En L. Cantarero, *Psicología aplicada al fútbol. Jugar con la cabeza* (pp. 187-204). Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Boixadós, M., Cruz, J., Mimbbrero, J., Torregrosa, M. y Valiente, L. (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte*, 7, 295-310.
- Boixadós, M., Cruz, J., Torregrosa, M. & Valiente, L. (2004). Relationship among motivational climate, satisfaction, perceived ability and fair play attitudes in young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 301-317.
- Borràs, P.A., Cantallops, J., Palou, P., Ponseti, F.J. y Vidal, J. (2012). Adolescencia, sedentarismo y sobrepeso: análisis en función de variables sociopersonales de los padres y del tipo de deporte practicado por los hijos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 21, 5-8.
- Buceta, J.M., Gimeno, F. y Pérez-Llanta, M.C. (2001). El cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (C.P.R.D): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1, 93-113.
- Caballero, L.M. (2013). Propiedades psicométricas de la Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) en estudiantes de la institución educativa Santa Rosa de Trujillo. *Revista de Investigación de Estudiantes de Psicología*, 2, 39-65.
- Carratalá, V., Gutiérrez, M., Guzmán, J.F. y Pablos, C. (2011). Percepción de entorno deportivo juvenil por deportistas, padres, entrenadores y gestores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 337-352.
- Conroy, D. E., y Coatsworth, J. D. (2006). Coach training as a strategy for youth social development. *The Sport Psychologist*, 20, 128-144.
- Cos, L. (2013). La Psicología en el club de fútbol C.D Oliver de Zaragoza: una ilusionante apuesta de futuro. En L. Cantarero, *Psicología aplicada al fútbol. Jugar con la cabeza*, (pp. 100-111). Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.

- Costes i Rodríguez, A. y Sáez de Ocáriz, V. (2012). Los conflictos en clubes deportivos con deportistas adolescentes. *Apunts Educación Física y Deportes*, 108, 46-58.
- Cresswell, S. L. y Eklund, R. C. (2006). Changes in athlete burnout over a thirty-week “rugby year”. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9, 125-134.
- Cruz, J., García-Mas, A., Palou, P., Sousa, C., Torregrosa, M., Viladrich, C. y Villamarín F. (2007). La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, 227-237.
- D’ Angelo, C. y Gozzolo, C. (2013). Trabajar con las canteras de clubes profesionales de fútbol: una experiencia de consultoría de procesos para aceptar desafíos y mantener poibilidades. En L. Cantarero, *Psicología aplicada al fútbol. Jugar con la cabeza* (pp. 77-93). Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Díaz, J.F. y García, A. (2001). Evaluación de metas en jugadores de fútbol de categoría juvenil y absoluta. *Revista de Psicología del Deporte*, 10, 211-223.
- Duda, J. L., Ntoumanis, N., Mahoney, J. L., Larson, R. W., y Eccles, J. S. (2005). *After-school sport for children: Implications of a task-involving motivational climate*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Elosua, P., Iturbide, L.M. y Yanes, F. (2010). Medida de la cohesión en equipos deportivos. Adaptación al español del Group Environment Questionnaire (GEQ). *Psicothema*, 22, 482-488.
- Garcés de los Fayos, E. y Cantón, E. (1995). El cese de la motivación: el síndrome de *burnout* en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 147-153.
- Garcés de los Fayos, E., De Francisco, C. y Maicon, C. (2012). El Síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7, 33-47.
- Gimeno, F. (2003). Descripción y evaluación preliminar de un programa de habilidades sociales y de solución de problemas con padres y entrenadores en el deporte infantil y juvenil. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 67-79.
- Gómez, J.M., Olmedilla, A. y Ortega, E. (2013). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuaderno de Psicología del Deporte*, 14, 55-62.

- González, J. y Garcés de los Fayos, E.J. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 87-104.
- Hernández, A. (2002). La intervención psicológica en las lesiones deportivas. *Revista Digital- Buenos Aires*, 52, 2-9.
- Martín-Albo, J., Núñez, J.L. & Navarro, J.G. (2003). La evolución motivacional como criterio discriminante en los deportes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35, 139-150.
- Montoya, J.C. y Rodríguez, M.C. (2006). Entrenamiento en el mantenimiento de la Atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento. *Acta Colombiana de Psicología*, 9, 99-112.
- Nougier, V. y Rossi, B. (1999). The development of expertise in the orienting of attention. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 246-260.
- Oliva, M. (2011). La Entrevista. En R. Fernández-Ballesteros, *Evaluación psicológica: conceptos, métodos y estudio de casos* (pp. 98-116). Madrid: Pirámide.
- Rivera, S. (2010). *Observación de la conducta deportiva en el fútbol*. Recuperado el 10 de mayo del 2014, de <http://www.slideshare.net/santirive/observacion-de-la-conducta-deportiva-en-el-futbol>
- Ruíz de Oña, M. (2013). Pasado, presente y futuro de la psicología en el Athletic Club de Bilbao. En L. Cantarero, *Psicología aplicada al fútbol. Jugar con la cabeza* (pp. 113-134). Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Sarmiento, T.A. (2011). *Intervención psicológica para el entrenamiento del foco de atención en atletas*. Recuperado el 10 de marzo de 2014, de <http://www.monografias.com/trabajos88/programa-entrenamiento-del-foco-atencion/programa-entrenamiento-del-foco-atencion.shtml>.
- Viciano, J., y Zabala, M. (2004). El papel educativo y la responsabilidad de los entrenadores deportivos. Una investigación sobre las instrucciones a escolares en fútbol de competición. *Revista de Educación* (335), 163-187.
- Weiss, M. R., y Fretwell, S. D. (2005). The parent-coach/child-athlete relationship in youth sport: Cordial, contentious, or conundrum. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 286-305.

Intervención en club de fútbol base

Cantarero, L. (2013). *Psicología aplicada al fútbol*. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.

ANEXOS

INDICE

1. Anexo 1.....	23
<i>Desarrollo de actividades</i>	
a. Anexo 1.1.....	73
<i>Fotos para Formación de padres</i>	
2. Anexo 2.....	74
<i>Test C.P.R.D</i>	
3. Anexo 3.....	81
<i>Cuestionario del Clima en el Deporte</i>	
4. Anexo 4.....	82
<i>Sesiones de Observación</i>	
5. Anexo 5.....	89
<i>Cronograma Intervención</i>	
6. Anexo 6.....	92
<i>Cronograma Evaluación</i>	

ANEXO 1

Desarrollo de *actividades*

Sesión 1

Objetivo General: Formación de entrenadores; Objetivo específico: Se va a intentar introducir a los entrenadores en una serie de reuniones de grupo primero, para comprender, luego interiorizar y, finalmente llevar a la práctica mediante la introducción de temas relacionados con la comunicación.

Procedimiento

Esta charla comenzará con la siguiente pregunta “¿Cuál es, bajo vuestro punto de vista, la característica más importante que debe tener un entrenador?”. La respuesta tienen que escribirla en un papel. Tras dejar unos minutos para su reflexión, se recogerán y se irán leyendo. A continuación se abrirá un debate entorno a esta pregunta.

“¿Cómo de importante creéis que es la comunicación con los deportistas?”

Hay que reconocer que las relaciones interpersonales entre el entrenador y el deportista consolidan las condiciones para obtener los rendimientos propuestos en los entrenamientos y las competencias. Estas relaciones interpersonales: entrenador-deportista se efectúan por medio de la comunicación. La comunicación puede ser definida como un proceso complejo, de carácter social e interpersonal, en el que se lleva a cabo un intercambio de información, verbal o no verbal, se ejerce una influencia recíproca y se establece un contacto en el ámbito racional y emocional entre los participantes.

En observaciones realizadas podemos constatar que un 50 al 70% de la tarea del entrenador con el deportista se ejecuta por medio de la comunicación.

Se incluyen aquí las orientaciones para la realización de los ejercicios, los mensajes que instan a la elevación de los esfuerzos, las señales para incrementar la motivación del deportista, el sostenimiento de las acciones, el grado de activación frente a las demandas de las tareas deportivas, la regulación o rectificación de la ejecución motriz, la técnica y la táctica durante las condiciones de entrenamiento y competencia.

La valoración del comportamiento del deportista, sus ejecuciones y operaciones en el transcurso de las tareas deportivas, se traslada por el entrenador por medio de la comunicación verbal y no verbal. Por ejemplo, en un partido se puede valorar una

jugada concreta diciendo ¡Bien jugado! o cuando hay un cambio al jugador que entra darle una palmada en la espalda.

El entrenador recibe además la retroalimentación necesaria por parte del deportista de los efectos que están ocasionando los ejercicios y las respuestas a sus mensajes.

De esta retroalimentación es de lo que hay que estar más atento ya que muchas veces el jugador no entiende el mensaje o lo entiende mal pudiendo darse cuenta observando su conducta no verbal.

De manera, que mediante la comunicación se cubren varias funciones: ***1. Brindar información y mediante ello intercambiar experiencias y conocimientos; 2. Regulación de la conducta, donde se pone en evidencia la influencia mutua entre quienes se comunican.; 3. Valoración afectiva entre las personas que se comunican.***”

- ¿Cuándo habláis con vuestros jugadores ya sea individualmente, en grupo o durante competiciones y/o entrenamiento, sois conscientes de la comunicación no verbal que estáis llevando a cabo?

“Comunicar no es simplemente informar, conlleva un proceso más complejo que abarca la comprensión del receptor, su interpretación adecuada y la toma de decisión consecuente con el contenido de la comunicación recibida.

En ello interviene la forma en que es considerado el significado del mensaje, el contexto social que tipifica la relación entre los que se comunican y el hecho de que tanto la emisión como la recepción y la consiguiente retroalimentación ocurren de manera integrada en un mismo momento.

Pensemos en el papel activo que la personalidad de cada persona despliega. La personalidad facilita de forma activa el “filtraje”, pudiéramos decir, la interpretación de los mensajes y la valoración de las condiciones en que se realiza la comunicación incluyendo a quien comunica y con la cual debe interactuar el receptor.

Con esto me refiero a que, “cada persona es un mundo” y que lo que se dice a un jugador puede ser interpretado de forma positiva a otro puede aforntarlo de forma negativa o causarle indiferencia.

Se comprobó que en el proceso de comunicación, las palabras empleadas no tienen un peso tan significativo como le puede constituir el sonido de la voz y el lenguaje corporal de quien emite la comunicación.

Los expertos nos argumentan que sólo un 10% de lo transmitido por medio de la palabra es tomado en consideración por el receptor. Mientras el sonido con que expresamos nuestras palabras ocupa un 30% de lo que interpreta el receptor del mensaje y un 60 % se relaciona con los aspectos gestuales. Por ello, la congruencia entre lo transmitido, el tono de la voz, y el lenguaje corporal determinan en mucho que el mensaje sea comprendido con claridad, o sea interpretado de forma incorrecta e incluso causar reacciones emocionales negativas.

El fin de la comunicación estriba en que el mensaje sea comprendido y con ello revele una interiorización de los significados transmitidos.

Como en toda comunicación, los deportistas reaccionan por ejemplo, en las competencias, especialmente ante las formas de expresión mímicas y gestuales de los entrenadores de una manera extremadamente sensible y se motivan fuertemente o pierden las energías al igual que en todos los periodos del entrenamiento.

El entrenador debe tener presente las premisas y condiciones psicológicas para una exitosa comunicación, considerando las expectativas de los deportistas.

Una elevada habilidad para comunicarse por parte del entrenador, incluye la capacidad de insertar las informaciones correctas en el momento oportuno, no basta, sin embargo, para una exitosa dirección.

La comunicación efectiva presupone un conocimiento, lo más exactamente posible, de las formas de reacción y comportamiento de los deportistas, en especial después del éxito o el fracaso en la competencia. Lo que exige del entrenador conocimientos sobre el empleo de intervenciones psicológicas, y por tanto, da por sentado una concordancia de las medidas de asesoramiento entre todo el staff de entrenadores que asiste a la competencia y exige niveles de responsabilidad claramente definidos de cada uno de ellos, o sea el jefe de entrenadores, el preparador físico y otros miembros.

Las deficiencias en el comportamiento comunicativo de los deportistas se experimenta con insatisfacción, son causas de conflicto y determinan estados emocionales negativos.

Por ello, se podría decir que la comunicación es una de las características más importantes dentro del contexto deportivo y algo que tener cuenta”

Horario y Lugar: Estas charlas tendrán lugar en una sala que el club pondrá a disposición de los profesionales. Esta primera sesión será el miércoles 27 de agosto de 12:00-14:00. Materiales: No se necesitarán materiales especiales. Una sala con sillas y mesas, un paquete de folios y bolígrafos.

Sesión 2

- Primer ejercicio

Objetivo general: Formación de padres de Escuela y Prebejamín; Objetivo específico: Presentación de los participantes, reflexionar sobre el porqué de la elección del fútbol, romper las tensiones propias del primer momento

Procedimiento

En primer lugar se llevará a cabo la presentación del profesional y explicando de forma detallada cuál va a ser su trabajo en el club, respondiendo a las posibles preguntas de los padres.

Antes de que lleguen los participantes, se colocan alrededor de la clase las fotografías cubiertas para que no puedan verse. Cuando están todos ya dispuestos en la clase se hará una pequeña presentación en la que cada uno diga su nombre y la categoría en la que juegue su hijo. Después de este pequeño ejercicio, se descubren las fotos y se invita al grupo a observar en silencio las fotos mientras se comenta: “Tenemos 7 fotos relacionadas con el contexto deportivo, el objetivo de esta dinámica es reflexionar sobre cuál de ellas representa mejor a razón por la que apuntasteis a vuestro hijo a este deporte y cuál no la representa, además, habrá que pensar las razones que ha considerado para hacer su elección”.

Tras unos minutos para la reflexión, se reúne al grupo y se pide a un voluntario que comente cuál ha sido su elección.

Al terminar éste, se pregunta si hay otra persona que haya elegido la misma foto y, si es así, será su turno de palabra. Ésta actividad continuará igual hasta que todos den a conocer su elección y razones.

Detrás de las fotografías se describe qué situación se quería expresar con dicha fotografía. Se comentará si la entendieron de esa forma.

Tras esto se abrirá un debate con las siguientes cuestiones: ¿Qué descubrieron en los demás con la dinámica?; ¿Cuáles son las razones mayoritarias del grupo según lo que han elegido?; ¿Cuáles creéis que han sido los objetivos de esta dinámica?.

“En el desarrollo de un menor influyen las experiencias que viven a lo largo de su infancia y adolescencia. Es importante que su vinculación al deporte le aporte situaciones que le ayuden a crecer como persona y le permitan adquirir unas competencias útiles para su vida adulta. Para ello es muy importante el papel de los padres que deben aprovechar las experiencias que el deporte le va a proporcionar para ayudarle a crecer como persona.

El deporte puede aportar muchos beneficios como fomentar la autonomía, desarrollar habilidades de cooperación, aumentar la fuerza de voluntad, desarrollar las habilidades para relacionarse con otras personas, incrementa la tolerancia a la frustración, divierte y entretiene fomentando una forma adecuada de ocupar el tiempo de ocio, ayuda a establecer objetivos y a desarrollar estrategias para lograrlos y mejora la condición física y el equilibrio psicológico.

Para que todo esto suceda es importante el papel de los entrenadores y, fundamentalmente, de los padres. En este sentido, por ejemplo, las distintas situaciones que van a vivir los hijos son grandes oportunidades para que los padres demuestren a sus hijos que pueden contar con ellos y fortalezcan la comunicación sobre las diferentes situaciones que van a vivir. Cuando un niño no dispone de los minutos de juego que le gustaría se puede sentir mal. Esta es una buena ocasión para que los padres le ayuden a expresar sus sentimientos y le ayuden a afrontar la situación y a salir fortalecido de ella.

También es importante que la práctica del deporte sea una fuente de satisfacción. En ocasiones son los padres los que conceden excesiva importancia al resultado final. Recuerde que su hijo, como la mayoría de niños, lo que desean es estar con sus compañeros de equipo, pasarlo bien y disfrutar del momento. Somos los adultos los que, muchas veces sin ser conscientes, concedemos una desproporcionada importancia al resultado. En este sentido, es más adecuado para el desarrollo de su hijo centrar la atención sobre los aprendizajes que se están produciendo y en valores que está adquiriendo (solidaridad, compañerismo, sacrificio,...) que en el resultado o en saber quién ha marcado los goles. En este sentido las preguntas del tipo “¿cómo has quedado?” o “¿has ganado?” deben dejar paso a otras como “¿qué tal te lo has pasado?” o “¿cómo has jugado?”.

Otro aspecto que los padres no deben olvidar es que el fútbol no es un deporte individual. Por tanto, les debemos transmitir la importancia que el grupo tiene. Deben

saber que es importante contribuir a que todos se encuentren bien en el grupo y que el éxito individual depende de todos.

Muy pocos jugadores se dedicarán en un futuro a ser profesionales del fútbol. Es importante que ayudemos a los hijos a compaginar el deporte con los estudios. Si el rendimiento académico no es el esperado busquemos soluciones que le permitan seguir con el deporte y mejorar su rendimiento. Ayúdele y anímele en los estudios.

Si su hijo es de los que destaca esté alerta. En muchas ocasiones los propios padres generan unas expectativas que no contribuyen a la evolución del menor. En estos casos lo mejor es ser prudente y no dejar que “la imaginación vuele”. Trasmítale la importancia de la prudencia, humildad, esfuerzo, compañerismo y valores similares que le van a ayudar.

Durante su vida deportiva va a tener buenos momentos y otros no tan buenos. Ayúdele a convivir con ellos y a aprender tanto de unos como de los otros. En estas ocasiones es importante saber escuchar y transmitir apoyo a su hijo. Es importante que su hijo sepa que usted lo quiere como persona con independencia de sus éxitos deportivos. Trasmítaselo.

Acepte el papel del entrenador, sin realizar interferencias en sus instrucciones y planteamientos. Aunque la mayoría de padres creen saber de fútbol, deje a los entrenadores realizar su trabajo, beneficiará a su hijo. Cuestionar al entrenador no ayuda a que su hijo mejore.

Su actitud y comportamientos el día de la competición son muy importantes y ejerce una notable influencia sobre su hijo. Antes de los partidos ayúdele a disminuir la presión que pueda percibir. Destaque la importancia de divertirse y de mejorar. Ayúdelo a que centre su atención en las instrucciones que le va a dar el entrenador. Durante el encuentro el papel de los padres es, desde la grada, fomentar la deportividad, centrar los elogios en los esfuerzos y no dar importancia a los errores. Es importante no solo lo que decimos sino también los gestos que hacemos. Finalmente, después del partido, centremos nuestra atención en cómo se lo han pasado, el grado de diversión o lo emocionante que ha sido el encuentro, todo ello desde una actitud de tranquilidad y de refuerzo de las conductas y valores positivos que se han producido durante el encuentro.”

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el sábado 20 de septiembre de 10:00-14:00. Materiales: *Anexo 1.1* y trozos de papel para cubrir las fotos. Además un aula con sillas, pizarra...

Sesión 3

Objetivo general: Ansiedad/Estrés y Cohesión grupal; Objetivo específico: Agravar las condiciones estresantes para que el organismo se habitúe a responder en situaciones extremas. Para ello manipularemos una de las cargas psicológicas que se pueden tener en cuenta: factor sorpresa. Por lo tanto, tratamos de crear situaciones integrales en las que las exigencias perceptivas, decisionales o ejecutivas vayan unidas a los propios conceptos técnicos y tácticos que se trabajen en las sesiones de entrenamiento.

Además la posterior charla en la que se pretende que haya un intercambio de opiniones y sensaciones ayudará al fortalecimiento de la sensación de grupo.

Procedimiento

Tras los ejercicios de calentamiento se les propondrá el siguiente ejercicio:

Se les divide en dos equipos y en medio campo jugarán un partido. Se les comenta que no habrá quien arbitre y que el partido durará unos 20 min sin descanso. Éstas serán las únicas instrucciones que se les darán.

En realidad las instrucciones del ejercicio son las siguientes:

- Si el equipo A da cinco toques consecutivos por cinco jugadores diferentes tendrán un gol a favor.
- Si el portero del equipo A toca el balón antes de que el balón se meta en la portería, el gol del equipo B se invalida.
- Si el equipo A da tres toques sin que el balón toque el suelo de forma consecutiva y por tres jugadores diferentes se marcará como gol para el equipo A.
- Por supuesto, además de los goles que se vayan marcando durante el partido.

Los goles se irán cantando en voz alta (Cantarero, 2013).

Una vez pasado los 20 minutos se reunirá a los jugadores y se les dirá el marcador. Se esperará para ver si los jugadores preguntan el porqué de algunos goles y, si no dicen nada, se les dice ¿Por qué si el equipo A ha marcado X goles y el equipo B ha marcado X goles el marcador es de X-X?

Tras esperar distintas reacciones se les explicarán cuáles eran las premisas sobre las que se basaban los goles, se cambiarán los campos y se jugará en base a las variables nombradas anteriormente.

El partido durará otros 20 minutos.

Una vez finalizado el partido nos sentaremos junto a los jugadores en el césped en círculo y se les pedirá feedback a los jugadores sobre cómo se sintieron en la primera parte, qué se les pasaba por la cabeza, qué pensaban que podía pasar...

La última media hora de entrenamiento se utilizará para hacer un feedback sobre el partido jugado el fin de semana. El procedimiento será el mismo que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el martes 23 de septiembre de 20:00-22:00. Materiales: No se necesitará ningún material especial

Sesión 4

Presentación del profesional y cuál va a ser su trabajo en el club.

Objetivo general: Formación de padres Benjamín, Alevín, Infantil; Objetivo específico: Presentación de los participantes, reflexionar sobre el porqué de la elección del fútbol, romper las tensiones propias del primer momento. Se introducirá el tema de la comunicación.

Procedimiento: El procedimiento de la charla será el mismo que el llevado a cabo en la Sesión 2.

Horario y Lugar: Esta sesión será el sábado 27 de septiembre de 10:00-14:00.

Sesión 5

Objetivo general: Formación de entrenadores; Objetivo específico: Aprender a usar formas correctas de comunicación.

Procedimiento

En la segunda sesión se va a volver a trabajar la comunicación.

Primero se les explica los tres tipos de estilos de comunicación que existen, es decir, asertiva, pasiva y agresiva, las características de estos estilos y las condiciones de una comunicación correcta:

“En distintas situaciones se nos plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación que nos ayuden a resolver los conflictos de manera adecuada. Una

comunicación correcta debe cumplir cuatro condiciones: Usar palabras y gestos adecuados; Defender bien los propios intereses; Tener en cuenta los argumentos y los intereses del otro; Encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes.

Sin embargo, en nuestra comunicación con los demás, podemos reaccionar de tres formas:

1. Podemos ser ASERTIVOS: Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos, no humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás, tenemos en cuenta los derechos de los demás, no siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces, empleamos frases como: “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas”, “¿Qué te parece?”,...hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos
2. Podemos ser PASIVOS: Dejamos que los demás violen nuestros derechos, vitamos la mirada del que nos habla, apenas se nos oye cuando hablamos, no respetamos nuestras propias necesidades, nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa, empleamos frases como: “Quizá tengas razón”, “Supongo que será así”, “Bueno, realmente no es importante”, “Me pregunto si podríamos...”, “Te importaría mucho...”, “No crees que...”, “Entonces, no te molestes”,...no expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos
3. Podemos ser AGRESIVOS: Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos,...), mostramos desprecio por la opinión de los demás, estamos groseros, rencorosos o maliciosos, hacemos gestos hostiles o amenazantes, empleamos frases como: “Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma”, “Esto es lo que yo quiero, lo que tú quieres no es importante”, “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”, “Harías mejor en...”, “Ándate con cuidado...”, “Debes estar bromeando...”, “Si no lo haces...”, “Deberías...”

Tras asimilar toda esta información, se les plantea una serie de cuestiones tales como:

A) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma pasiva

B) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma agresiva

C) ¿Cómo podrías haber reaccionado de forma asertiva en las dos situaciones anteriores?

D) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma asertiva

E) ¿Cuál es la forma de reaccionar que cumple mejor las cuatro condiciones de una correcta comunicación?

F) ¿Cómo nos sentimos tras reaccionar de forma pasiva? ¿Y agresiva? ¿Y asertiva?

G) ¿Con qué forma de reaccionar se daña menos la relación interpersonal?

H) ¿Cómo te ven los demás al comportarte de forma asertiva? ¿Y agresiva? ¿Y pasiva?

I) ¿Qué conclusiones has sacado de todo esto?

Por último, se les propone plantear una situación real y común y ensayar las distintas formas de reaccionar

Horario y Lugar: Estas charlas tendrán lugar en una sala que el club pondrá a disposición de los profesionales. Esta segunda sesión será el domingo 28 de septiembre de 10:00-14:00. Materiales: No se necesitarán materiales específicos. Un aula con sillas, mesas y una pizarra.

Sesión 6

Objetivo general: Ansiedad/Estrés y Atención/Concentración y Cohesión;
Objetivo específico: El primer ejercicio contribuye a entrenar la técnica pero también la capacidad de concentración del futbolista ya que la utilización de la norma condicionante del ejercicio del grupo A que afecta a la toma de decisiones y posterior ejecución contribuye a entrenarlo. Las cargas psicológicas que se manejan en este ejercicio normas limitantes ya que puede tocarles que tiren a puerta con la perna no dominante lo que hace que dificulte la realización de la acción. Otra carga es la variable de normas condicionantes debido a éstas el jugador debe focalizar, seleccionar y dividir la atención, ya que debe estar atentos a la mano con la que el portero les pasa el balón.

El objetivo de la segunda actividad es agravar las condiciones estresantes para que el organismo se habitúe a responder en situaciones extremas. Para ello manipularemos una de las cargas psicológicas que se pueden tener en cuenta: el número de jugadores ya

que durante un partido se pueden dar situaciones de superioridad/inferioridad numérica. Curiosamente, aunque en principio disponer de más jugadores que el rival para finalizar un contraataque pueda ser una acción de fácil realización si se toman las decisiones correctas, se comenten errores “tontos” porque el futbolista puede sentirse menos alerta ante la facilidad que ante la dificultad. Otra carga psicológica que se maneja es la aplicación de contingencias relacionadas con el resultado ya que dependiendo de las consecuencias de las respuestas emitidas ante una situación, esta será percibida como más o menos amenazante. El tiempo, es otra carga psicológica. Cuanto más cercana en el tiempo esté la aparición de la situación estresante, mayor será la intensidad del estrés. La última carga de la que se puede hablar en este ejercicio es el factor sorpresa ya que, el cambio indiscriminado de jugadores que salen y entran del terreno de juego hace que el equipo deba adaptarse y cambiar el comportamiento para hacer frente a nuevas demandas (Cantarero, 2013).

Procedimiento

Tras los ejercicios de calentamiento se les propondrá el siguiente ejercicio:

Se utilizará la mitad del terreno de juego, el cual a su vez, se dividirá en dos mitades. Se usará una portería de dimensiones normales y en el lado opuesto una de las porterías pequeñas

Se divide al grupo en dos contando cada grupo con un portero. El grupo A se colocará en la mitad donde se encuentra la portería grande y, el grupo B, en la mitad de la portería pequeña.

Se explica el ejercicio que debe hacer el grupo A:

- De uno en uno se dispondrán para tirar a portería. El jugador comienza con el balón en los pies, se lo pasa al portero y este se lo vuelve a pasar al jugador para que tire a portería. El punto desde donde tirarán dependerá de dónde cojan el balón, es decir, en el momento en el que el balón toque el pie del jugador podrá hacer un toque antes de tirar. Además el pie con el que chutará el jugador dependerá de la mano con la que el portero le pase el balón, es decir, si lo hace con la mano derecha el jugador debe golpear con el interior o el empeine del pie izquierdo, y viceversa, si lo hace con la mano derecha.

Se explica el ejercicio que debe hacer el grupo B:

- Se hacen dos equipos. Se les comenta que van a jugar un partidillo. Cada cierto tiempo se les van a ir quitando o poniendo jugadores, es decir, la mayor parte del tiempo uno de los equipos estará en inferioridad (irá variando) y, además, ésta puede ser más o menos significativa. También se les indica que, el equipo que pierda hará 50 abdominales. Cada 5 minutos se irá avisando del tiempo que llevan jugando.

La duración de los ejercicios será de 20 minutos, una vez pasados, el grupo A hará el partidillo y el grupo B los tiros a puerta (Cantarero, 2013).

Una vez terminados los ejercicios se dispondrá al grupo en círculo en el césped para llevar a cabo una reflexión sobre el ejercicio.

Se utilizará la última media hora para hacer un feedback sobre el partido jugado el fin de semana. El procedimiento será el mismo que el llevado a cabo en la Sesión 9.

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el martes 30 de septiembre de 20:00-22:00. Materiales: Porterías pequeñas (proporcionadas por el club)

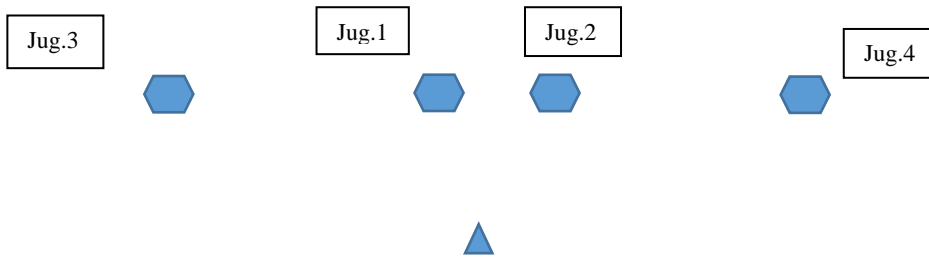
Sesión 7

Objetivo general: Ansiedad/Estrés, Atención y Cohesión; Objetivo específico: Agravar las condiciones estresantes para que el organismo se habitúe a responder en situaciones extremas. Para ello la carga psicológica que se manipula en este caso es la de las normas por las que el jugador debe focalizar, seleccionar y dividir la atención, ya que debe estar atentos por una lado la pareja A al número que dice la persona y del color de la tarjeta que saca el otro entrenador y, por otro lado, la pareja B al color de la tarjeta que se saca. También se tendrá en cuenta la carga alteración de las condiciones biológicas del organismo ya que sometiendo al futbolista a una carga de ejercicio físico intenso antes de realizar la tarea planificada, se intenta reproducir la activación que puede experimentar en una situación real de partido. Cuanto mayor sea la diferencia entre el estado natural del cuerpo y el estado en que se realizan la acción, superior será es esfuerzo requerido.

Procedimiento

Tras los ejercicios de calentamiento se les propondrá el siguiente ejercicio:

- Primer ejercicio



Se pondrán los jugadores en parejas. Antes de que se coloquen en las posiciones los cuatro jugadores harán un sprint de 20 metros. La pareja A (jug.1 y jug.2) dispondrán del balón y harán pases. En un momento dado uno de los entrenadores dirá un número del 1-10. Si es par saldrá el jug.1 hacia el primer cono y si es impar saldrá el jug.2. El jugador que salga hacia el cono lo hará si el balón. Al mismo tiempo que sale un miembro de la pareja A, el otro entrenador sacará o una tarjeta amarilla o una tarjeta roja. Si la tarjeta que muestra es roja saldrá el jug.3 y si muestra la amarilla saldrá el jug.4. El balón se lo pasará el jugador que no ha salido en la primera elección.

Una vez estén los dos disputarán el balón y el que lo gane tirará a puerta.

Se harán dos rondas para que todos los jugadores estén en la situación de los jug.1 y jug. 2 y de los jug.3 y jug.4 (Cantarero, 2013).

Este ejercicio debe hacerse de forma continua y, sin parar.

Se utilizará la última media hora para hacer un feedback sobre el partido jugado el fin de semana. El procedimiento será el mismo que el llevado a cabo en la Sesión 9.

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el martes 7 de octubre de 20:00-22:00. Materiales: Conos proporcionados por el club

Sesión 8

Objetivo general: Ansiedad; Objetivo específico: Manipular las siguientes cargas: número de jugadores, tamaño de las porterías, fatiga, tiempo para decidir y orden de la acción.

Procedimiento

Tras los ejercicios de calentamiento se les propondrá el siguiente ejercicio:

Se realizará un circuito para entrenar situaciones como es la finalización de las jugadas consistente en cuatro postas empezando por lo más difícil y acabando por lo más sencillo, en principio. La duración es de un solo minuto de trabajo pero muy

intenso. Cada vez que se termina el tiempo en una posta, los jugadores deben ir a por un balón al centro y atacar la siguiente posta. El circuito se hará en parejas y para pasar a otra, ésta debe completar el circuito entero.

- Primera posta: dos jugadores contra cuatro y un portero para intentar marcar un gol en una portería de un metro. Disponen de 10 segundos.
- Segunda posta: dos jugadores contra tres jugadores y un portero para intentar marcar un gol en una portería de 3 metros. Disponen de 13 segundos.
- Tercera posta: dos jugadores contra otros dos jugadores y un portero para intentar marcar un gol en una portería de 5 metros. Disponen de 15 segundos.
- Cuarta posta: dos jugadores contra un jugador y un portero para intentar marcar un gol en una portería normal. Disponen de 20 segundos (Cantarero, 2013).

Se utilizará la última media hora para hacer un feedback sobre el partido jugado el fin de semana. El procedimiento es el mismo que el llevado a cabo en la Sesión 9.

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el martes 14 de octubre de 20:00-22:00. Material: Conos y porterías pequeñas proporcionados por el club.

Sesión 9

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal

Procedimiento

Se utilizará la última media hora de los martes para hacer un feedback sobre el partido jugado el fin de semana. En éste deben participar tanto jugadores como cuerpo técnico.

Se hará una reflexión sobre aspectos generales del partido jugado, y poco a poco se irán incidiendo en aspectos más particulares aunque intentando no señalar a jugadores concretos. El profesional en un principio actuará como mediador en el debate y poco a poco irá apartándose de este momento.

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el martes 21 de octubre de 21:30-22:00. Materiales: No se necesitarán materiales específicos

Sesión 10

Objetivo general: Cohesión grupal, la comunicación y la Ansiedad/Estrés;
Objetivo específico: El primer ejercicio es un juego con un claro acento en la cohesión de grupo. Por un lado, desde el punto de vista de las relaciones entre los jugadores, y a que claramente se requiere la colaboración de los compañeros para poder jugar. La otra variable de la cohesión que interviene es la comunicación entre jugadores, concretamente la de informar al compañero. Si bien es cierto que la información que se dan entre compañeros no es la propia de la competición sí permitirá adquirir el hábito de comunicarse durante el juego.

En el segundo ejercicio se pretende que la información que deben darse entre los jugadores sea real, tal y como sucede en la competición. Se considera vital que se le dé información útil al poseedor del balón.

Procedimiento

Tras los ejercicios de calentamiento se les propondrá los siguientes ejercicios:

- Primer ejercicio

Se lleva a cabo un partido con porterías, dos equipos y un balón que se juega con la mano. Hay tres series y se juega en función de ellas.

Se hacen tres series diferenciadas en las que siempre el jugador que pasa el balón le da información al que recibe:

1. Decir el nombre del jugador al que le paso
2. Decirle cómo debe pasar el balón con la mano: aire, salto, bote.
3. Decir con qué debe pasar el balón: cabeza, pie, mano

- Segundo ejercicio

Si se incumple una de las tres normas de comunicación el balón es para el equipo contrario.

Se forman 3 equipos. Dos juegan un partidillo mientras que el otro queda de comodín. Se deben dar tres toques dentro y uno fuera.

Hay tres normas que obligan a comunicarse: no se puede girar sino le avisan de que está solo, solo se puede jugar con comodín si el que está fuera la pide o el que la da la avisa y no se puede devolver balón a la primera si un jugador no pide pase.

En este ejercicio otro de las variables que se trabaja, además de la cohesión, es la variable ansiedad ya que estamos manipulando la carga psicológica de las normas condicionantes (Cantarero, 2013).

Para finalizar la sesión se dispondrá a los jugadores en círculo en el césped para hablar sobre la importancia de la comunicación entre jugadores en el campo intentado una participación de los jugadores.

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el jueves 23 de octubre de 20:00-22:00. Materiales: Porterías pequeñas proporcionadas por el club.

Sesión 11

Objetivo general: Formación de entrenadores; Objetivo específico: Enseñar a los entrenadores una herramienta que utilizar con los jugadores: la creación de objetivos.

Procedimiento

La sesión comenzará con una labor de reflexión mediante las siguientes preguntas: ¿Qué es un jugador competitivo?; ¿Qué es ganar?; ¿Qué es competir?; ¿Qué es tener éxito?; ¿Qué es esfuerzo?

“Es importante reflexionar sobre estos conceptos y llegar a unificar significados, ya que, en el mundo del deporte, estos conceptos son muy utilizados, ¿pero se ha hecho un ejercicio en el que se especifique tanto al propio entrenador como al jugador qué se quiere decir exactamente con esto? Aquí se puede retomar lo dicho en la sesión anterior de la comunicación cuando se decía que la comunicación no significa sólo el hecho de emitir un mensaje sino que es parte activa el receptor y cómo recibe éste. Por ello, para tener claro si el mensaje ha llegado claro al jugador y, así tener más posibilidades de éxito en lo que pedimos, el mensaje que emitimos.

El tener claro estos conceptos nos va ayudar a marcar unos objetivos claros a los jugadores para que profesional y personalmente puedan mejorar. Los objetivos son un medio para que el jugador sea capaz de enfocar la atención en aquello que le va a hacer crecer o solucionar los problemas que le plantea el juego. Hay que intentar que ésta sea una herramienta de reflexión para ellos ya que, de nada sirve un entrenamiento si no sé qué objetivo tiene, si no ve significado en lo que hace (para qué y por qué), sino recibo feedback de mi rendimiento. El aprendizaje es acción más reflexión; a través del trabajo de objetivos se puede lograr ambas tareas

Los objetivos, sin embargo, no valen para nada si quedan en la mente o en un papel, hay que verlos en acción, hay que trasladarlos al campo. Estaría bien crear

contextos de aprendizaje, es decir, reinventar espacios dentro y fuera de los entrenamientos y partidos.

Un ejemplo podría ser el colgar la sesión en el vestuario para que los jugadores se comprometieran a mirarla y fueran preparándose para el entreno; ellos podrían ser los que explicaran los ejercicios, el sentido de éstos (el por qué y el para qué lo hacemos), los objetivos y las dificultades que pueden surgir y cómo superarlas, y sobre todo relacionarlo con los objetivos de cada uno. Mediante este sencillo ejercicio se trabajan varias cosas. Por una parte, el entrenador hace un ejercicio de introspección sobre el entrenamiento planteando un ejercicio estructurado con sus fines específicos. Por otra los propios jugadores se involucran en el entrenamiento se sienten parte de él y no sólo espectadores y, además, trabajarán la responsabilidad, concepto muy importante dentro de un trabajo grupal.

¿Cuánto de responsabilidad dais a vuestros jugadores?; ¿Qué herramientas pueden ayudarnos en este proceso de generar contextos para que crezcan jugadores autónomos?

Algunas estrategias que se puede utilizar son:

- Generar espacios para que el jugador reflexione sobre sus objetivos, sobre sus dificultades y logros en entrenamiento y partidos
- El autoconocimiento
- Trabajo con objetivos
- La pregunta. Es el motor del aprendizaje, ayuda a desarrollar un aprendizaje por interiorización, el jugador está activo en su aprendizaje a través de ella desafiamos al futbolista a salir de su zona de confort. Si buscamos un aprendizaje productivo y maduro este queda desarrollado por procesos de internalización más que de obediencia y/o identificación. Lo que significa formar un jugador pensante y responsable vendría dado por preguntas de tipo reflexivo y por la participación del jugador.
- La responsabilidad. El objetivo es que el jugador hable de sí mismo, que hable en primera persona del singular, porque tendemos a hablar de nosotros, el equipo y en ese plural la responsabilidad queda difuminada.
- Enseñar al jugador a dar y recibir feedback.
- Desafiar al jugador a que se rete a sí mismo. Conversar con los jugadores para retarles, pero no sólo sobre sus acciones, sino sobre lo que piensan, porque las creencias son lo que mantienen nuestros comportamientos; si queremos cambiar

estos, necesitamos detectar y desaprender creencia que limitan al jugador en el logro de objetivos. Estas son las conversaciones que podrían sacar lo mejor de cada jugador, son conversaciones que van de lo general a lo concreto, de lo superficial a lo profundo.”

Para finalizar la sesión se abrirá un debate sobre el poder que ejerce un entrenador en un equipo y cómo puede influir en los jugadores el rol que tenga éste.

A partir de esta sesión se irán preparando las sesiones conforme a las demandas de los participantes. Aunque en una de ellas sería interesante trabajar temas sobre la negociación

Horario y Lugar: Estas charlas tendrán lugar en una sala que el club pondrá a disposición de los profesionales. Esta segunda sesión será el sábado 25 de octubre de 12:00-14:00. Materiales: No se necesitarán materiales específicos. Un aula con sillas y mesas.

Sesión 12

Objetivo general: Ansiedad/Estrés, Atención y Cohesión; Objetivo específico: A través de la manipulación de ciertas cargas psicológicas se trabaja el objetivo general propuesto.

Procedimiento

Tras los ejercicios de calentamiento se les propondrá el siguiente ejercicio:

Se llevará a cabo un circuito con tres estaciones con distintas tareas. Los jugadores permanecen 5 minutos en cada estación antes de cambiar al siguiente. En la primera y segunda trabajan 6 jugadores de campo mientras que en la tercera lo hacen 6 jugadores y dos porteros que no rotan.

- PRIMERA ESTACIÓN: el objetivo de la primera posta es enseñar al futbolista a dividir su atención mediante un sencillo ejercicio de doble tarea. Los jugadores deben concentrarse en el lugar a donde tienen que pasar y el lugar a donde tienen que moverse. Según se avanza en su realización, la fatiga irá teniendo un papel importante como estímulo distractor.

El desarrollo es como sigue: los seis futbolistas situados en triángulo de 10x10 m (cada dos futbolistas con un balón en un vértice que se marca por un cono).

○ Minuto 1 → tres jugadores empiezan tocando balón en el sentido de las agujas del reloj y salen corriendo también en ese mismo sentido hasta llegar el siguiente cono.

Los otros tres recepcionen balón y también pasan y se mueven en el sentido de las agujas del reloj, lo que produce una rotación continua de jugadores.

- Minuto 2 → se toca el balón en el sentido de las agujas del reloj y se corre en sentido contrario
- Minuto 3 → se toca el balón y se corre en sentido contrario a las agujas del reloj
- Minuto 4 → se toca el balón en sentido contrario a las agujas de reloj y se corre en sentido de las agujas del reloj
- Minuto 5 → se toca el balón en el sentido de las agujas del reloj y se corre hacia atrás en sentido contrario
- SEGUNDA ESTACIÓN: partidillo de fútbol-tenis de cinco minutos de duración con juego a tres toques máximo y distintos condicionantes. El entrenador cambiará las normas cada minuto:
 - Solo se pueden utilizar los pies
 - Solo se puede usar la pierna no dominante
 - Se juega a la “pata coja”
 - Interviene el número que cante el entrenador
 - Se ha de tocar un cono situado detrás del campo antes de poder tocar el balón
- TERCERA ESTACIÓN: partidillo con porteros en el que uno de los dos equipo siempre está en superioridad numérica temporal, jugándose siempre 3x2 a favor del equipo poseedor del balón y con un límite de tiempo para el equipo atacante de 24 segundos para finalizar la jugada. Cuando el equipo atacante pasa a defender, se queda en inferioridad, saliendo un jugador del terreno de juego. En cada rotación debe salir un jugador diferente (Cantarero, 2013).

Se utilizará la última media hora para hacer un feedback sobre el partido jugado el fin de semana. El procedimiento es el mismo que el llevado a cabo en la Sesión 9.

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el martes 28 de octubre de 20:00-22:00. Materiales: Conos, red para el partidillo de fútbol-tenis. Estos materiales serán proporcionados por el club.

Sesión 13

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Se llevará a cabo martes 4 de noviembre de 21:30-22:00.

Sesión 14

Objetivo general: Cohesión grupal y Ansiedad/Estrés; Objetivo específico: Esta tarea incide, además de sobre la cohesión, sobre la motivación del futbolista dado que se realizan ejercicios técnicos (los cuales suelen ser repetitivos y mecánicos) de manera más atractiva (habilidad y precisión). Los ejercicios no van a ser específicos de la competición real y buscan que el jugador se encuentre motivado. No se pondrá énfasis en la ejecución técnica. Y, además de repercutir la motivación, se estará trabajando de igual forma la variable ansiedad/estrés ya que estamos modificando la carga psicológica que hace referencia a la aplicación de contingencias relacionadas con el resultado. La cohesión y trabajo en el equipo se pone en marcha durante esta sesión ya que, aunque técnicamente no se esté trabajando aspectos reales, el contexto psicológico si que es el real, ya que para ganar los jugadores reparten responsabilidades, no pueden fallar.

Procedimiento

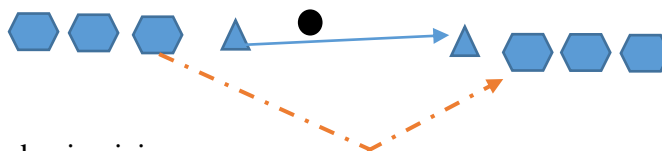
Tras los ejercicios de calentamiento se les propondrá los siguientes ejercicios:

Para los ejercicios de esta sesión se harán dos grupos

- Primer ejercicio

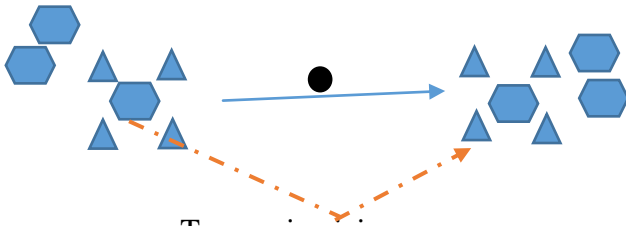
Cada grupo se dispone en dos filas, una enfrente de otra. El ejercicio consta de pasar al compañero que está delante sin que se caiga al suelo y éste al siguiente compañero y así sucesivamente el balón debe pasar por todos los componentes del grupo. Como máximo se podrá dar dos toques consecutivos la misma persona. Una vez pase el balón el jugador se cambiará a la fila contraria en carrera (Cantarero, 2013).

Ganará el equipo que más pases de consecutivamente sin caer.



- Segundo ejercicio

En este ejercicio también cada equipo se dispondrá en dos subgrupos, uno enfrente del otro. La actividad trata de realizar un pase aéreo de media distancia y control del otro jugador dentro del cuadrado. Es obligatorio control y luego pase. Gana el equipo que más pases dé sin salir del cuadrado. Una vez pase el balón el jugador se cambiará a la fila contraria en carrera (Cantarero, 2013).

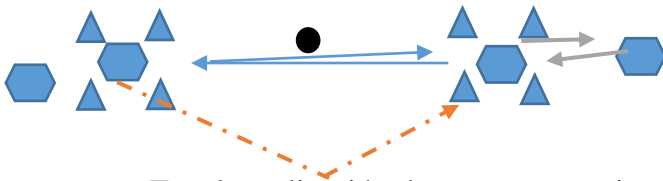


- Tercer ejercicio

Este ejercicio será igual que el anterior pero con mayor distancia (Cantarero, 2013).

- Cuarto ejercicio

En este ejercicio también cada equipo se dispondrá en dos subgrupos, uno enfrente del otro. La actividad consiste en hacer un pase, cuatro toques con el siguiente jugador que entrará en el cuadrado y que estará dispuesto fuera de éste y pase al jugador que se encuentra en el otro cuadrado, recibiendo siempre dentro del cuadrado. Gana el equipo que complete antes dos vueltas. Una vez pase el balón el jugador se cambiará a la fila contraria en carrera (Cantarero, 2013).



Tras la realización de estos cuatro ejercicios se hará un recuento de los puntos, el equipo perdedor se encargará de recoger el material en la semana próxima. Esta premisa se les comentará antes del comienzo de la sesión.

Al finalizar la sesión nos sentaremos en el césped con los jugadores y se les pedirá feedback sobre la actividad.

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el jueves 6 de noviembre de 20:00-22:00. Materiales: Conos proporcionados por el club.

Sesión 15

Objetivo general: Cohesión Grupal; Objetivo específico: Hacer conscientes a los jugadores de los propios errores y que sean capaces de reconocerlos.

Procedimiento

Antes de esta sesión se explicará a los entrenadores la actividad que se va a realizar y si dan su aprobación para su realización.

Durante esta sesión se llevará a cabo la visualización del video grabado los días 21 de octubre y 1 de noviembre en las sesiones 9 y 10 de observación.

En esta sesión se pondrá el video y se dejará a los jugadores que lo analicen. El profesional solo intervendrá en los momentos que sea necesario y actuará como propulsor del debate.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo en un aula que pondrá a disposición el club. El horario para la actividad será el martes 11 de noviembre de 20:00-22:00.

Materiales: Un aula con sillas, ordenador, proyector y una pizarra

Sesión 16

Objetivo general: Formación de entrenadores; Objetivo específico: Hacer conscientes a los entrenadores de los propios errores y que sean capaces de reconocerlos.

Procedimiento

Durante esta sesión se llevará a cabo la visualización del video grabado los días 16 y 18 de octubre en las sesiones 7 y 8 de observación.

En esta sesión se pondrá el video y se dejará a los entrenadores que lo analicen. El profesional solo intervendrá en los momentos que sea necesario y actuará como propulsor del debate.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo en un aula que pondrá a disposición el club. El horario para la actividad será el jueves 13 de noviembre de 18:30-20:00.

Materiales: Un aula con sillas, ordenador, proyector y una pizarra

Sesión 17

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento de la Sesión 9.

Horario y Lugar: Se llevará a cabo martes 18 de noviembre de 21:30-22:00.

Sesión 18

Objetivo general: Formación de entrenadores; Objetivo específico: Que los entrenadores vean desde otra perspectiva la conducta de los jugadores.

Procedimiento

Durante esta sesión se llevará a cabo la visualización del video grabado los días 21 de octubre y 1 de noviembre en las sesiones 9 y 10 de observación de los jugadores.

En esta sesión se pondrá el video y se dejará a los entrenadores que lo analicen. El profesional solo intervendrá en los momentos que sea necesario y actuará como propulsor del debate.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo en un aula que pondrá a disposición el club. El horario para la actividad será el jueves 20 de noviembre de 18:30-20:00.

Materiales: Un aula con sillas, ordenador, proyector y una pizarra

Sesión 19

Objetivo general: Cohesión grupal y Motivación; Objetivo específico: En esta sesión se trabaja de forma diferente, es decir, fuera del campo, y con recursos no muy utilizados en sus sesiones entrenamiento hacer ver al equipo la importancia que tiene la cohesión grupal. Que se den cuenta de que la buena sintonía no sólo hace más agradable el trabajo en los entrenamientos y partidos, sino que, además, puede ser un punto a favor en un momento difícil en un partido y puede también hacer que en el rendimiento haya una mejoría significativa.

Procedimiento

- Primer ejercicio

En esta sesión se trabajará fuera del campo.

Lo que se trabajará principalmente serán dos variables: la cohesión grupal y la motivación.

Para la motivación un recurso muy utilizado dentro de los equipos técnicos son los vídeos motivantes.

“El primer tema sobre el que se va a debatir es sobre la adversidad. La capacidad de superar la adversidad es una característica común en los deportistas sin la cual sería muy difícil llegar a lo más alto. Es prácticamente imposible llegar lejos en el mundo del deporte sin haber tenido que superar multitud de obstáculos. Este vídeo evidencia que lo más alto solo está al alcance de aquellos que son capaces de sufrir y superarse a sí mismos. En esos momentos la actitud lo es todo. No te rindas, no merece la pena.”

“Nunca te rindas” <http://www.youtube.com/watch?v=0Ip-23c2XNE>

Tras poner el video se abrirá un debate entorno a éste.

Mientras el video está en marcha se escribirá en la pizarra las frases que aparecen.

“Estas frases no sólo se pueden utilizar en el mundo deportivo sino en todos. La suerte no viene sola sino que se busca. Lo que importa es el esfuerzo que pongas en lo que quieres hacer, las ganas que tengas, porque las cosas difíciles de conseguir son las que más satisfacción dan cuando las tienes. Lo importante es la convicción que tengas en ello y no desistir.”

“Convicción vs límites” <http://www.youtube.com/watch?v=9YFuxWRNgh0>

“¿Qué os transmite este deportista?”

- Segundo ejercicio

Se entregará a cada jugador tres papeles en blanco y un bolígrafo. El entrenador también cogerá sus tres papeles y el bolígrafo.

Una vez repartido el material, se proyectará el partido de la jornada pasada previamente editado con los momentos más relevantes – no conviene que el resumen dure más de cinco minutos –. El objetivo es que los jugadores revivan la competición y hagan una autocrítica realista de éste ya sea positiva o negativa. Cuando acabe el video se pedirá a cada jugador que escriba en cada uno de los tres papeles una idea con la que resuma al equipo durante la competición. Las ideas no tienen por qué ser técnico-táctica, servirían cualquier clase de ideas.

Después de dos o tres minutos todos habrán tenido que escribir tres ideas, una en cada papelito. El entrenador también tendrá que escribir sus tres ideas, que deberán coincidir en la medida de lo posible con las ideas que intentó aplicar, en su caso, durante el partido; con independencia de que el resultado sea o no el deseado.

Cuando finalicen la tarea se les indicará a los jugadores que: “dentro de un equipo, para que este actúe al unísono, es importante que se den múltiples interrelaciones entre todos sus miembros. Por este motivo, vamos a comenzar a intercambiarnos los bolígrafos”. Este intercambio se realizará durante un par de minutos. Al rato, se detendrá el intercambio y preguntará a sus jugadores. “¿Cuántas interrelaciones se han dado? 60, 80, 100... Y después de estas interrelaciones, ¿el equipo ha mejorado en algo?” Después de un breve debate al respecto se concluye que

el equipo no ha mejorado con las interrelaciones que se han producido ya que el equipo sigue estando igual que antes. Cada jugador sigue teniendo un solo bolígrafo.

A continuación, el equipo repetirá la dinámica, pero esta vez en vez de intercambiar los bolígrafos, lo que intercambiará será los papeles en los que cada jugador ha escrito sus tres ideas. Cada jugador tendrá que pasar sus tres papeles a tres compañeros, quienes lo leerán y se lo tendrán que pasar a otro compañero. Así sucesivamente hasta que todos los papeles hayan pasado por las manos de todos los miembros del equipo, incluido el entrenador. Una vez finalizado el intercambio múltiple se volverá a hacer la misma pregunta que antes: “el equipo como tal ¿ha mejorado en algo?” En este caso, la respuesta es diferente ya que después del intercambio cada jugador no tiene solo sus tres ideas, sino que ha conseguido 69 ideas – 66 ideas de sus 22 compañeros más las 3 ideas del entrenador –.

Tras la dinámica se comentará que: “un equipo con identidad propia, que logre actuar al unísono, y que tenga en cuenta las ideas de todos los miembros del grupo... ¿Estará mejor preparado para superar cualquier problema que surja durante un partido?” Se abrirá un pequeño debate en el que la respuesta afirmativa deberá deducirse como respuesta obvia. En función del debate que se genere se deberá definir qué papel que debe tener el entrenador en este sistema complejo. Preguntara: “¿qué papel debe desempeñar en el intercambio de ideas el entrenador?” Las conclusiones del debate deberán concluir en la idea de que el entrenador, como director del equipo, deberá ser el encargado de fomentar que los jugadores compartan sus ideas, que estos sean conscientes y autónomos para que fluya el intercambio de ideas encaminadas a un objetivo común. Por lo que el entrenador actuará como garante de este proceso dinámico; aportando también sus ideas y decidiendo, en caso de conflicto, qué idea es la más idónea para los intereses del equipo.

El objetivo de esta sesión será de forma diferente, es decir, fuera del campo, y con recursos no muy utilizados en sus sesiones de entrenamiento hacer ver al equipo la importancia que tiene la cohesión grupal. Que se den cuenta de que la buena sintonía no sólo hace más agradable el trabajo en los entrenamientos y partidos, sino que, además, puede ser un punto a favor en un momento difícil en un partido y puede también hacer que en el rendimiento haya una mejoría significativa.

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el jueves 20 de noviembre de 20:00-22:00. Materiales: Se dispondrá de un aula con mesas y sillas, un ordenador, un proyector y una pizarra.

Sesión 20

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Se llevará a cabo el martes 25 de noviembre de 21:30-22:00.

Sesión 21

Objetivo general: Formación de entrenadores; Objetivo específico Trabajo de la autocrítica e introducción de la resolución de conflictos y de la respuesta asertiva.

Procedimiento

Al comenzar se van a dar una serie de pautas después de las cuales se pedirá a los participantes un ejercicio de reflexión.

“Un buen entrenador desde una perspectiva psicológica es aquel que tiene liderazgo: Hábil de relación demostrando apoyo real y sincero; Con capacidad para persuadir; Con capacidad para manejar las tensiones; Sabiendo tácticas para abordar conflictos mediante la negociación; Consuelan, delegan, reconocen deficiencias; Preparan las tareas con antelación; Se toman las responsabilidades en serio; Comprenden los propósitos del grupo; No estimulan la formación de camarillas; Expresan opiniones de forma asertiva; Corrigen de forma serena, educada y dialogante; Hacen críticas asertivas; Escuchan sentimientos, derechos e intereses; Reconocen el error”

Estas características se escribirán en cartulinas y se irán pegando por el aula a medida que se vayan leyendo.

Una vez leídas se pedirá a los participantes que reflexionen cuantas de ellas son características propias subrayando que esto quedará para ellos.

Lo siguiente que se pedirá es que cada uno numere las características de más importante (1) a la menos importante (14).

Después de esto, se pondrán en parejas o tríos (dependiendo del número de participantes) y se les pedirá que lleguen a un consenso sobre cuáles son las más y las menos importantes.

Horario y Lugar: Estas charlas tendrán lugar en una sala que el club pondrá a disposición de los profesionales. Esta segunda sesión será el sábado 29 de noviembre de 12:00-14:00. Materiales: Paquete de 30 cartulinas, un paquete de folios.

Sesión 22

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Se llevará a cabo el martes 2 de diciembre de 21:30-22:00.

Sesión 23

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Se llevará a cabo el martes 9 de diciembre de 20:00-22:00.

Sesión 24

Objetivo general: Formación de entrenadores; Objetivo específico: Resolución de conflictos

Procedimiento

Para comenzar la sesión se abrirá un debate ¿es conveniente evitar los conflictos?

“Los conflictos son inevitables y necesarios. El objetivo no es eliminarlos o evitarlos sistemáticamente, sino saber encauzarlos. Hay que aclarar que tampoco hay que buscarlos, ni crear ocasiones de que se den. Lo importante es saber que para que haya crecimiento y maduración de las personas y grupos son necesarios los conflictos. Por ello hay que verlos de forma positiva, como ocasión de toma de conciencia y cambio a mejor. El objetivo es resolver los conflictos obteniendo mejoras para cada una de las partes. Pero esto no siempre es posible, ya que hay conflictos que no tienen solución inmediata. En este caso el objetivo no es la resolución, sino la regulación, que permite vivirlos de forma lo más constructiva posible

Los conflictos son situaciones en las que se manifiesta de manera aguda la diferencia de opinión de al menos dos personas, grupos sociales o incluso estados. Los conflictos no sólo se definen por los objetos en disputa sino también por la percepción que las partes tienen de ellos, así como de su posición relativa.

Hasta en las relaciones más amistosas y placenteras surgen ocasionalmente los choques.

Hay un conflicto interpersonal cuando alguien encuentra en el comportamiento de los demás un obstáculo que se interpone para el logro de los propios objetivos.

En la medida en que las personas tenemos historias personales diferentes y, por lo tanto, deseos, opiniones y necesidades dispares es normal que haya comportamientos distintos y por tanto tropiezos, debates y colisión de intereses. En esas situaciones hacemos valer nuestras necesidades e inclinaciones del mismo modo que las otras personas hacen valer los suyos. La fuerza de esos intereses es la que determina la intensidad del conflicto y que la posición sea conciliable o no.

Existen diversos tipos de conflicto: intrapersonales, interpersonales, de familia, de grupo...

¿Cuáles son los conflictos que más se dan en vuestros equipos?

Las personas pueden adoptar diferentes actitudes ante un conflicto:

- Evitador: (tortuga) – No se demuestra una motivación hacia los intereses y no tienen valor las relaciones. El conflicto se percibe como un problema. Hay un rechazo hacia el diálogo y la negociación. Las técnicas que utiliza son: huye, se ignora, se retrasa la conversación y se evita la confrontación mediante estrategias.

Es una actitud apropiada cuando el tema es trivial, la relación es insignificante, el tiempo corto y quieres bloquear al otro. No es apropiado cuando tienes que proteger las relaciones ya que el otro no sabe qué es lo que sucede o si el tema es importante, ya que únicamente se incrementa la carga emocional en el otro al rehuir el diálogo.

- Competidor: (tiburón) Garantiza los propios intereses aunque conlleven un gran costo emocional. No se tienen en cuenta los intereses del otro. Hay un status de competencia, las relaciones son verticales. Las relaciones no se pretenden igualar nunca. Frase típica: “o se hace a mi manera o no se hace”. Las técnicas que utiliza: probar que el otro es el equivocado, manifestar el poder a gritos, burlarse del otro, conseguir aliados fuera del conflicto...

Es apropiado en situaciones de emergencia y cuando se está seguro de tener la razón y cuando no se puede explicar a otras personas lo que pasa. No es apropiado cuando la colaboración no se ha intentado, o bien se percibe como algo trivial, ya que hay que tener en cuenta que el autorespeto de los otros se disminuye de manera innecesaria.

Suma cero/ tu ganas/yo pierdo. Es una lucha por el poder, se trata de ganar a cualquier precio. Se debe hacer ver a la persona que todo no se puede tener.

- Colaborador: Da importancia a las relaciones, actuación en torno a los intereses de ambos. Proceso en el que se focaliza la atención en obtener más información sobre el otro. Aceptación de los desacuerdos para poder colaborar; es necesario saber que llevamos líneas diferentes. Las técnicas que utiliza son: comprender al otro, buscar alternativas para satisfacer los intereses y las necesidades de ambas partes. Lleva a cabo un diálogo abierto, que significa que la persona puede hablar desde el yo (mis sentimientos, mis emociones, etc.).

Es apropiado cuando son muy importantes los temas y las relaciones y hay un sentimiento de cooperación. El objetivo es un final creativo. No es apropiado cuando los temas no son de mucha importancia, no hay una predisposición a colaborar y las personas no quieren ceder en nada.

- Acomodador: Sirve para mantener a toda costa las relaciones, las personas ceden, callan o evitan. Se permite que el otro gane. No se demuestra mucho interés por el problema. Frase típica “lo que tú digas” “no pasa nada”. Las técnicas que utiliza son: Se acuerdan cosas, apaciguar al otro, adularlo... y siempre hay un rechazo al diálogo. Es apropiado cuando no tienes una gran preocupación por el tema y no quieres bloquear a la otra persona, cuando no quieres crear más problemas. No es apropiado cuando no atender al problema puede traer problemas de resentimiento.

- Conveniador: Sirve para llegar a pactos de una manera rápida cuando se trata de problemas puntuales. Implica el compromiso de ambas partes en actuaciones futuras. Las técnicas que utiliza son: Mantenerse en el plano racional, no dar cabida a lo emocional, tratar de que el conflicto no aumente.

Es apropiado cuando es importante llegar a un acuerdo de manera rápida. No es apropiado cuando es necesario encontrar soluciones más creativas y cuando los acuerdos a los que se llegue no permitan vivir con las consecuencias.”

Tras esta explicación se llevará a cabo el siguiente role-playing. Se necesitarán dos voluntarios uno hará de maestro y el otro, de alumno. Se le dará a cada uno un papel con las consignas que deben de seguir. Este papel sólo lo podrán ver los voluntarios.

“Maestro: Llamas un alumno a la pizarra para que resuelva una división. Tus alumnos nunca te han dado "problemas". En caso de que no salga a la primera, tendrás

que esforzarte en que salga, o bien en que te responda de alguna manera, ya que tu situación es incómoda ante la clase.

Alumno: La noche anterior ha habido una fuerte disputa familiar en tu casa. La situación es muy tensa y sólo tienes ganas de llorar, pero no has tenido otro remedio que asistir a clase. Has oído tu nombre, pero sabes que si sales a la pizarra no podrás seguir aguantando las lágrimas. Sólo darás explicaciones si alguien sabe ser cercano, inspirarte confianza y llegar a ti

Horario y Lugar: Estas charlas tendrán lugar en una sala que el club pondrá a disposición de los profesionales. Esta segunda sesión será el sábado 13 de diciembre de 12:00-14:00. Materiales: No se necesitarán materiales específicos. Un aula con sillas, mesas y una pizarra.

Sesión 25

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Se llevará a cabo martes 16 de diciembre de 20:00-22:00.

Sesión 26

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo el martes 20 de enero de 21:30-22:00.

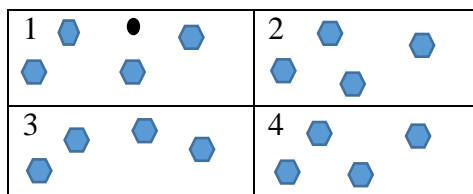
Sesión 27

Objetivo general: Atención/Concentración; Objetivo específico: El hecho de que en cada cuadrado haya una forma distinta de pase obliga al jugador a que, mientras está jugando, tener que relacionar la zona de campo que ocupa con una forma diferente de jugar, lo que exige una mayor concentración para desarrollar el juego.

Procedimiento

Tras los ejercicios de calentamiento se les propondrá los siguientes ejercicios:

Se juega con un balón, dos equipos de 10 contra 10, en todo el campo. El terreno de juego se divide en cuatro cuadrantes cada uno de los cuales tiene unas normas ofensivas específicas concretas.



Cuadrante 1: el jugador que tiene el balón, si toca a un contrario con éste, el defensor debe sentarse en el suelo hasta que el balón salga del cuadrado. Se juega con la mano y sin que caiga al suelo. Cuadrante 2: Pase con la mano, se devuelve con la cabeza. No puede caer al suelo. Cuadrante 3: Pase de volea y recepción con la mano. No puede caer al suelo. Cuadrante 4: Se juega con la mano y el pase debe dar un solo bote. Norma común: Hacer 10 pases sin que el equipo contrario haga pase es gol (Cantarero, 2013).

Una vez finalizada la sesión nos sentaremos en el césped en círculo y se les pedirá feedback sobre esta actividad.

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el jueves 22 de enero de 20:00-22:00. Materiales: Conos que se dispensarán por el club

Sesión 28

Objetivo general: Formación de entrenadores; Objetivo específico: Resolución de conflictos y concepto de mediación.

Procedimiento

“El entrenador, si surge un conflicto dentro del grupo, debe actuar como mediador durante el proceso de resolución de conflictos.

El mediador es la persona que examina las dificultades de todas las partes implicadas que puedan salir beneficiadas o no.

No busca la victoria sino el hacer ver a las partes la gama infinita de posibilidades y medios para solucionar el conflicto entre los que las partes pueden elegir.

Se desarrolla la capacidad de escucha, la comunicación, el dialogo, la confianza en las partes. Se amplían los puntos de vista con los que contempla el conflicto.

El mediador debe ser una figura imparcial, que no debe posicionarse a favor de ninguna de las partes y que trabaja para ampliar la perspectiva de las partes tienen del conflicto.

El mediador puede trabajar desde antes del conflicto (en la prevención) durante (en la resolución alternativa de conflictos con sesiones de mediación) y después (en la reconciliación).

Tras esta introducción se llevará a cabo la siguiente dinámica:

Se divide a la gente en tres grupos iguales. Cada grupo son los habitantes de un planeta.

Se produce el encuentro entre los habitantes de los tres planetas ya que se ha encontrado un planeta y deben decidir qué hacer con él, quién se lo queda...

Al final es imprescindible realizar una evaluación partiendo de los sentimientos experimentados y comprobando las distintas actitudes y valores aflorados.

ROLES: Uno de los participantes actuará como mediador.

SÉCULAX-SECULORUM: Sois muy religiosos/as; Vuestra sociedad es jerárquica; Tenéis un/a líder a quién debéis proteger a toda costa (elegidlo ahora); Vuestro saludo es una profunda reverencia; Padecéis una grave enfermedad que sólo podéis curar revolcándoos sobre el suelo del planeta Rurálix. (Incluido el/la líder).

AFRODITANIA: Vuestro máximo objetivo en la vida es ser felices y reproduciros; Tenéis un comportamiento sexual muy liberal; Para reproduciros sólo podéis aparearos con seres de otros planetas; Sois bastante individualistas; Vuestro saludo consiste en frotaros las narices con el otro.

RURÁLIX: En vuestro planeta vivís de la agricultura; Sólo recogéis la cosecha un día al año y hoy es ese día; No tenéis jefes. Para decidir algo os tenéis que poner todos de acuerdo; Sois pacifistas y no violentos; Vuestro saludo es un abrazo; Marcáis la frontera de vuestro territorio para que seres de otros planetas puedan distinguirla (hacerlo ahora); Vuestro planeta es inexpugnable. Nadie de otro planeta puede entrar en él; Sólo pueden entrar el día de la cosecha.

Horario y Lugar: Estas charlas tendrán lugar en una sala que el club pondrá a disposición de los profesionales. Esta sesión será el sábado 24 de enero de 12:00-14:00.

Materiales: No se necesitarán materiales específicos. Un aula con sillas dispuestas en círculo y una pizarra.

Sesión 29

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo martes 27 de enero de 21:30-22:00.

Sesión 30

Objetivo general: Formación de padres; Objetivo específico: Se introducirá el tema de la comunicación.

Procedimiento

Se proponen unas situaciones y se comenta cómo responderían ante ellas.

- “Tras un partido en el que el equipo de tu hijo ha perdido. Se le nota triste y no le apetece hablar”
- “Tras el partido en el que el equipo de tu hijo ha perdido debido al fallo en un gol de uno de sus compañeros. Al salir te dice que han perdido por culpa de X, que X es muy malo...”
- “Durante un entrenamiento, el entrenador le da un grito porque ha hecho algo que no debiera y el niño va llorando hacia ti”
- “Tras el partido en el que el equipo de tu hijo ha ganado tu hijo no está contento porque no ha marcado él el gol”

“La comunicación es un importante medio de aprendizaje por el cual enseñamos a los niños cómo actuar, cómo responder a determinadas situaciones, cómo comportarse...”

El deporte es otra vía por la cual los niños aprenden valores, hábitos saludables, habilidades sociales. https://www.youtube.com/watch?v=MxZaaXv_bZc Monólogo “Padres en el fútbol” des min 0:48

- Tras este video, se intentará abrir un debate sobre cuál es su visión sobre los padres en el fútbol.

Sin embargo, a parte de la comunicación verbal, hay que tener en cuenta otras variables, por ejemplo, ¿que pasa con lo que no decimos? <http://www.youtube.com/watch?v=-TA2fhXEBY4> “Niños que imitan a los adultos”

La comunicación no verbal es el proceso de comunicación mediante el envío y recepción de mensajes sin palabras, es decir, mediante indicios y signos. Se lleva a cabo sin una estructura sintáctica, por lo que no pueden analizarse secuencias de constituyentes jerárquicos.

Estos mensajes pueden ser comunicados a través de gestos, lenguaje corporal o postura, expresión facial y el contacto visual, la comunicación de objetos tales como ropa, peinados o incluso la arquitectura o símbolos y la infografía, así como a través de un agregado de lo anterior, como la comunicación de la conducta. La comunicación no verbal juega un papel clave en el día a día de toda persona.

Las acciones que llevábamos a cabo durante el día a día, en este caso, en el contexto deportivo son observadas por los niños y aprendidas por imitación ya que hay que tener en cuenta, que los padres son ejemplos a seguir por los hijos, por ello, lo que haga un padre la mayoría de las veces va a estar bien.”

- Debate sobre esto y el anuncio propuesto.
- Por último se creará entre todo el grupo las 10 reglas básicas para padres en el fútbol base

“Ejemplo de “10 reglas básicas” para padres en el fútbol base.

- *Acompaña a tus hijos a los partidos y entrenamientos siempre que puedas*
- *Tu presencia, un aplauso o una mirada cómplice puede ser mucho mejor que estar gritando todo el tiempo*
- *Colabora con tu club para que sea un referente en el juego limpio*
- *Los árbitros son personas que aciertan y se equivocan ¡Respétalos!*
- *Evita conflictos con otros padres y ayuda a generar un clima positivo fomentando una buena relación también con árbitros y entrenadores*
- *Recuerda a tu hij@ que el resultado no es lo más importante. Pregúntale si ha hecho amigos y si lo ha pasado bien*
- *¡No le presiones! Lo importante es la diversión, el trabajo en equipo, la superación y la adquisición de hábitos saludables. Si tiene cualidades llegará lejos.*
- *No es bueno castigarles sin hacer deporte. Busca otra manera de que cumplan sus obligaciones*

- *Evita conductas inapropiadas en espectáculos deportivos y contribuye a la correcta utilización de las instalaciones deportivas*
- *Confía en los entrenadores, monitores y profesores. Está claro que una actividad física conlleva algunos riesgos pero ellos son profesionales y son capaces de minimizarlos.”*

Estas “reglas” se pondrán en cartulinas y se irán sacando a medida que se vayan leyendo.

Antes de finalizar la sesión se preguntará si tienen alguna duda, pregunta o cuestión que quieran plantear. Además se le pasará un test para que hagan una valoración de la sesión.

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el sábado 31 de enero de 10:00-12:00. Materiales: Un ordenador con proyector, un aula con sillas y pizarra y los test de evaluación.

Sesión 31

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo martes 3 de febrero de 21:30-22:00.

Sesión 32

Objetivo general: Atención/Concentración y Ansiedad; Objetivo específico: El acento viene puesto en el trabajo de concentración, dado que se tiene que relacionar el color de cada jugador perseguidor (que llevan petos distintos) con una forma diferente de salvarse, al mismo tiempo que se juega. Además se trabaja la ansiedad ya que se modifican dos cargas psicológicas: la aplicación de contingencias relacionadas con el resultado y la alteración de las condiciones biológicas del organismo ya que los jugadores realizarán dicha actividad tras llevar a cabo un entrenamiento normal.

Procedimiento

Para finalizar el entrenamiento se llevará a cabo la siguiente actividad:

Se trata del típico juego de “pillar” en la que hay que relacionar la forma de salvarse con el color del perseguidor. Se trata de una actividad sin balón.

Seis jugadores la pagan con 3 colores de peto diferentes. Si te coge un jugador con el peto rojo para salvarse deben ponerse de rodillas y esperar a que un jugador sin peto le toque una mano. Si te coge un jugador con el peto amarillo para salvarse deben ponerse largo boca abajo y esperar a que un jugador sin peto le toque la cabeza. Y si te coge un jugador con peto azul para salvarse deben ponerse largo boca arriba y esperar a que un jugador sin peto le toque una pierna.

El juego durará 10 minutos. Ganarán los jugadores con peto si consiguen que todos los jugadores queden “fuera de juego”, sino ganará el grupo sin peto. El equipo que pierda debe correr tres vueltas al campo y 30 abdominales (Cantarero, 2013).

Se hará otra ronda cambiando a los jugadores con peto.

Una vez terminada la sesión nos sentaremos con los jugadores en el césped y se pedirá un feedback sobre dicha sesión.

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el jueves 5 de febrero de 20:00-22:00. Materiales: Petos de colores proporcionados por el club

Sesión 33

Objetivo general: Formación de padres Benjamín, Alevín, Infantil; Objetivo específico: Presentación de los participantes, reflexionar sobre el porqué de la elección del fútbol, romper las tensiones propias del primer momento. Se introducirá el tema de la comunicación.

Procedimiento: El procedimiento de la charla será el mismo que el llevado a cabo en la Sesión 30.

Horario y Lugar: Esta sesión será el sábado 7 de febrero de 10:00-12:00.

Sesión 34

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo martes 10 de febrero de 21:30-22:00.

Sesión 35

Objetivo general: Atención/Concentración y Ansiedad; Objetivo específico: El hecho de modificar continuamente las reglas del juego requiere una gran concentración de los jugadores. Del mismo modo, ese cambio de reglas continuo y la dificultad añadida que supone van a generar en el futbolista estrés que va a tener que controlar mientras juega. Además también se juega con la variable alteración de las condiciones biológicas del organismo ya que los jugadores realizarán dicha actividad tras llevar a cabo un entrenamiento normal.

Procedimiento

Para finalizar el entrenamiento se llevará a cabo la siguiente actividad:

Se trata de un rondo en el que pagan tres jugadores y hay que mantener el balón. El que pierde tendrá entra al centro.

Habrán cinco jugadores de cada color pero no habrá equipos.

Cada 1' 30'' se introducirán nuevas reglas. El juego se inicia a dos toques y sin poder pasarla a un jugador del mismo color. Los que las pagan llevan otro peto en la mano.

Modificaciones de reglas: no puedo devolver al que me pasa/toque libre. Si juego a 1 toque puedo pasar a mi color/a un toque a mi color, a 2 obligatorios a distinto color/3 toques. Si juego con mi color, él debe jugar a un toque/2 toques no consecutivos y no puedo pasar a mi color/2 toques no consecutivos y no puedo pasar a mi color. No vale devolver (Cantarero, 2013).

Una vez finalizada la sesión nos sentaremos en el césped con los jugadores y se les pedirá un feedback sobre la actividad.

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el jueves 12 de febrero de 20:00-22:00. Materiales: Petos de colores proporcionados por el club.

Sesión 36

Objetivo general: Formación de entrenadores; Objetivo específico: Resolución de conflictos

Procedimiento

Esta sesión comenzará con la realización de la siguiente dinámica:

Se trata de una reunión de la clase, el claustro, asociación de vecinos... Hay un orden del día un poco apretado.

La mitad que tiene los roles se sitúa en círculo en el centro. Aquellas personas que no tengan rol, decidirán por sí mismas qué papel adoptarán durante la reunión: fumadores o no fumadores. Después de 1-2 minutos de silencio para meterse cada cual en su rol comenzará la persona coordinadora con la reunión.

A partir de aquí cada persona jugará desde su rol. Las personas que observan toman nota de las posturas mantenidas, actitudes, nivel de comunicación... Después de unos 15 minutos cambiamos los papeles y volvemos a repetir. Quienes estaban de observadoras hacen la reunión y viceversa.

En la evaluación se hablará de: ¿cómo nos hemos sentido?, ¿qué posturas se han dado?, ¿cuál es el conflicto?, ¿cómo han afectado en él posturas o soluciones que se han ensayado en la reunión. Tormenta de ideas sobre posibles soluciones

ROLES

COORDINADOR/A: Eres la persona encargada de comenzar y moderar la reunión.

A: Tienes verdadera adicción al tabaco. Necesitas al menos fumar un cigarro cada diez minutos (no lo dices de entrada, ya se darán cuenta), en caso contrario te pones muy nervioso, tanto a nivel corporal como al hablar. No quieres molestar, pero la adicción y la ansiedad son superiores a tí.

B: Eres un activo ecologista y naturista vegano. Tienes mucha información sobre los efectos del tabaco y de cómo los no fumadores (fumadores pasivos) pueden tener incluso efectos peores, al aspirar el humo del ambiente, que los propios fumadores. no quieres que se fume en una sala cerrada y en presencia de no fumadores. Tienes mucha iniciativa, y siempre. Planteas esto al comienzo de las reuniones.

C: No fumas, pero no te importa que otras lo hagan. Te gusta aprovechar cualquier oportunidad para hacer bromas y "reírte" del personal.

D: Llevas varios días con una bronquitis fuerte, y no puedes soportar el humo del tabaco, ni, claro está, las corrientes de aire. Has hecho un gran esfuerzo viniendo a la reunión, dada su importancia.

E: estás fumando. Eres bastante indiferente, no defiendes tu postura, pero mientras que nadie te enfrente directamente y particularmente, aunque asientas a todo lo que se diga, continuarás fumando.

E: Eres fumador/a, pero no te importa no fumar. Lo que no estás dispuesto a tolerar es que se pierda mucho tiempo en estas cosas. El orden del día tiene puntos de mucha importancia y hay poco tiempo.

“Hasta este momento hemos hablado de cómo afrontar los conflictos, sin embargo, es importante además tener en cuenta el concepto prevención de conflictos. Este término se utiliza para aludir a la necesidad de actuar antes de que exploten (crisis) y se manifiesten en su forma más descarnada. No obstante este término tiene connotaciones negativas: no hacer frente al conflicto, no analizarlo ni ir a sus causas profundas... Debido a ello hablaremos de prevención como el proceso de intervención antes de la crisis que nos lleve a: una explicación adecuada del conflicto; un conocimiento de los cambios estructurales necesarios para eliminar sus causas; un fomento o promoción de condiciones que creen un clima adecuado y favorezcan unas relaciones cooperativas que disminuyan el riesgo de nuevos estallidos, solucionando las contradicciones antes de que lleguen a convertirse en antagonismos. En cuanto a este último punto podemos desarrollar una serie de habilidades y estrategias que nos permitan enfrentar mejor los conflictos:

- Desarrollo de la confianza: técnicas que nos permitan crear un clima de confianza en nosotros/as mismos y en los demás, que nos permita enfrentar los conflictos sin miedo, poniendo sobre la mesa las cosas sin tapujos y confrontándolas, dirigiéndonos a las personas directamente.
- Trabajar la autoestima y equilibrar por tanto las bases del poder: Técnicas que nos permitan desarrollar el propio autoconcepto y el de los demás, descubriendo, valorando y sacando a la luz para el reconocimiento, también por parte de los demás, de todas aquellas potencialidades que tenemos. Esto va a permitir reconocer y utilizar nuestras bases de poder, permitiéndonos enfrentar mejor los conflictos, ya que tendremos recursos suficientes para equilibrar el poder en aquellas situaciones donde hay un gran desequilibrio que está imposibilitando negociar y colaborar en la búsqueda de soluciones mutuamente satisfactorias. En este sentido podemos/debemos trabajar no sólo los valores individuales, sino también los valores colectivos, p. ej. los valores de las diferentes culturas que convivimos
- Trabajar la comunicación y la toma de decisiones: dinámicas que nos permitan desarrollar una comunicación efectiva que realmente nos posibiliten dialogar y escucharnos de una forma activa. Técnicas que permitan un reparto justo de la palabra,

que desarrollen diversos canales de comunicación que nos permitan no sólo transmitir las ideas, sino las emociones y sentimientos presentes en todo conflicto. Técnicas que nos permitan aprender a tomar decisiones consensuadas, de forma igualitaria, participativa y no sexista. Para poder aprender esto hay que ponerlo en práctica, y esto supone ceder parcelas de responsabilidad/poder y dar espacios para tomar decisiones.

○ Trabajar la cooperación: establecer un tipo de relaciones cooperativas que nos enseñen a enfrentar los conflictos entre todos/as, desde el descubrimiento de todas las percepciones y utilizando la fuerza de todos/as en el objetivo común. Técnicas que nos permitan descubrir e interiorizar que la diferencia es un valor y una fuente de enriquecimiento mutuo, y que, por tanto, nos enseñen a descubrir los valores del otro/a como alguien con quien puedo colaborar y no como un enemigo a eliminar porque piensa o es diferente a mi y se puede convertir en un obstáculo para mis fines.

Horario y Lugar: Estas charlas tendrán lugar en una sala que el club pondrá a disposición de los profesionales. Esta sesión será el sábado 14 de febrero 12:00-14:00.

Materiales: Los materiales que se precisan son: tarjetas con los roles, una aula con sillas dispuestas en círculo y una pizarra.

Sesión 37

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo martes 17 de febrero de 21:30-22:00.

Sesión 38

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo martes 24 de febrero de 21:30-22:00.

Sesión 39

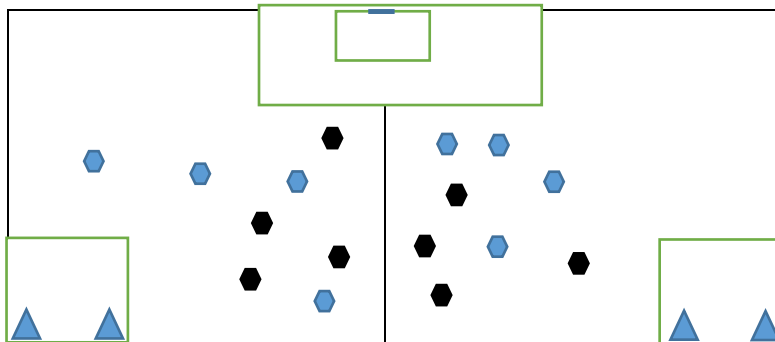
Objetivo general: Atención/Concentración; Objetivo específico: Normalmente se pide a los jugadores que se “olviden” del árbitro durante la competición. Esta tarea

busca crear situaciones arbitrales erróneas para que el jugador sea capaz de no perder la concentración y juegue sin que tales decisiones influyan en su rendimiento.

Procedimiento

Tras los ejercicios de calentamiento se llevará a cabo la siguiente actividad.

Se hacen dos equipos de 8 jugadores y un portero.



Empieza el juego el equipo que ataca la portería grande siempre que el balón salga fuera. Si el equipo que defiende es capaz de llevar el balón al cuadrado del lado contrario del que roba el balón en 3 pases o menos, se invierten los roles y dicho equipo pasará a ser el equipo ofensivo. Si se excede de los 3 pases, puede seguir jugando y hacer gol en una de las porterías pequeñas.

Además, los goles en la portería grande valdrán doble, aquel jugador que realice un comentario al árbitro, o sea, el entrenador, es expulsado 2' y el entrenador, debe realizar un arbitraje relativamente premeditado (Cantarero, 2013).

Tras la realización del ejercicio se reunirá al equipo para hacer una reflexión sobre los ejercicios.

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el jueves 26 de febrero de 20:00-22:00. Materiales: Conos, porterías pequeñas y petos dispuestos por el club.

Sesión 40

Objetivo general: Cohesión Grupal; Objetivo específico: Hacer conscientes a los jugadores de los propios errores y que sean capaces de reconocerlos.

Procedimiento

Durante esta sesión se llevará a cabo la visualización del video grabado los días 24 y 28 de febrero en las sesiones 14 y 15 de observación como en la Sesión 15

Horario y Lugar: El horario para la actividad será el martes 3 de marzo de 20:00-22:00.

Sesión 41

Objetivo general: Formación de entrenadores; Objetivo específico: Hacer conscientes a los entrenadores de los propios errores y que sean capaces de reconocerlos.

Procedimiento

Durante esta sesión se llevará a cabo la visualización del video grabado los días 17 y 21 de febrero en las sesiones 12 y 13 de observación como en la Sesión 16

Horario y Lugar: El horario será el jueves 5 de marzo de 18:30-20:00.

Sesión 42

Objetivo general: Formación de entrenadores; Objetivo específico: Que los entrenadores vean desde otra perspectiva la conducta de los jugadores.

Procedimiento

Durante esta sesión se llevará a cabo la visualización del video grabado los días 24 y 21 de febrero en las sesiones 14 y 15 de observación de los jugadores como en la Sesión 18.

Horario y Lugar: El horario será el viernes 6 de marzo de 18:30-20:00.

Sesión 43

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo martes 10 de marzo de 21:30-22:00.

Sesión 44

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo martes 17 de marzo de 21:30-22:00.

Sesión 45

Objetivo general: Atención/Concentración; Objetivo específico: El inicio y el final así como el momento en el que hay un gol en contra son momentos en los que el jugador tiende a perder la concentración y se tiene la costumbre de reclamar intensidad y concentración, sin embargo, estas situaciones no suelen entrenarse. Esta tarea es un intento de concienciar al jugador de la importancia de mantener la concentración en estos momentos del partido.

Procedimiento

Se juega un partido entre los jugadores dividiendo al equipo en dos equipos jugándose dos series de 23 minutos en la que se irán introduciendo unas normas que favorecen la concentración en momentos puntuales de partido.

El gol valdrá doble en las siguientes situaciones: en los 3 primeros minutos de cada serie; en los 2 siguientes minutos a otro gol que haya habido en el partido; en los 3 últimos minutos de cada serie. (Cantarero, 2013).

En este ejercicio es fundamental insistir en estos momentos.

Al finalizar la sesión nos sentaremos con los jugadores en el césped y se les pedirá feedback sobre esta actividad.

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el jueves 19 de marzo de 20:00-22:00. Materiales: No se necesitará ningún material específico.

Sesión 46

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo martes 24 de marzo de 21:30-22:00.

Sesión 47

Objetivo general: Formación de entrenadores; Objetivo específico: Adaptación al cambio y resolución de conflictos

Procedimiento

“En el mundo del fútbol es normal el constante cambio de jugadores durante la temporada. Ya que por bajas o por decisión técnica el hecho de que jugadores de categorías inferiores suban a otros equipos es parte del día a día en un club. Pero, sobre todo, esto se da con mayor preferencia a principio de temporada, sin embargo, si es en esta época nos encontramos con una pretemporada que sirve como periodo de adaptación al grupo, al entrenador, a la forma de juego...

Por esto, la adaptación ante un cambio en el equipo es importante trabajarla ya que puede crear ansiedad en el grupo entre otras. Esta adaptación no sólo se da en el contexto deportivo sino también en el día a día.

La adaptación al cambio es una constante en nuestro día a día que conseguimos hacer ya que no hay otra manera. De una forma mejor o peor, estamos predispuestos genéticamente para lograr la adaptación al cambio y a las circunstancias del entorno que nos rodea en cada momento.

En nuestro caso, la adaptación al cambio no supone un peligro real en nuestro día a día, lo más probable es que no nos suceda nada si tenemos problemas al adaptarnos a una situación, quizá algo de humillación o frustración pero más allá de nuestro ego no resultaremos dañados.

Nuestra capacidad de adaptación al cambio está relacionada directamente con nuestra zona de confort. Cuanto más capaz seas de adaptarte, más grande será tu zona de confort. Salir de nuestra zona de confort nos pone física y mentalmente en tensión frente a situaciones desagradables que preferiríamos no tener que afrontar por uno u otro motivo. El primer impulso instintivo es el de resistirse en lugar de hacer una adaptación al cambio que puede ser para mejor y resultar una experiencia enriquecedora.

Del mismo modo que la adaptación al cambio resulta natural, también lo es el miedo al cambio. El motivo de que los cambios tiendan más a tener resistencia que una predisposición a ellos es porque los cambios son hacia algo desconocido que no se sabe como puede acabar. Es el miedo a lo desconocido lo que nos hecha hacia atrás.

Hay que tener en cuenta que, un cambio en general no es necesariamente ni bueno ni malo, tan solo es diferente a lo actual. Si una circunstancia nueva te permite adquirir habilidades o experiencias que pueden enriquecerte, entonces la adaptación al cambio ha sido buena.

¿Cómo actuaríais en la siguiente situación?

Para el siguiente partido contáis con una baja en la defensa por ello pedís a otra categoría que un jugador suba a jugar en vuestro equipo. Para sorpresa del equipo no contáis con la ayuda de un jugador que juegue en la posición del que está de baja sino que otra posición en el campo. Al darse cuenta de ello, varios jugadores durante los entrenamientos posteriores se notan cambiados: conductas ansiosas, contestaciones fuera de lugar, falta de atención a diversas instrucciones...

Vosotros aún no tenéis claro qué posición ocupará este jugador, ni siquiera si va a jugar durante el próximo partido.

Hasta aquí podemos decir que hablamos de una adaptación a nivel grupal, sin embargo, también hay que tener en cuenta que el propio jugador debe adaptarse a diversas situaciones.

¿Cómo actuaríais en la siguiente situación?

Tras varios partidos utilizando los mismos jugadores titulares decidís hacer un cambio táctico en el que dos jugadores titulares se quedan en el banquillo. No es por temas de rendimiento, simplemente queréis probar un cambio en el juego. Tras el partido notáis a uno de ellos menos participativo y motivado.

La capacidad de adaptación viene condicionada por nuestros recursos psicológicos personales y nuestras habilidades sociales, de tal modo que, un individuo con escasos recursos personales y habilidades sociales, no mostrará una gran capacidad de adaptación, el proceso lo llevará a la práctica de forma pasiva, tal y como pueden ser por medio de:

Acatamiento: Cuando el individuo se conforma con las circunstancias, expectativas o imposiciones ajenas, ajustándose a las normas, pero sin que sus opiniones o acciones privadas se vean afectadas.

Identificación: Se da cuando la persona hace suyos los principios y las normas establecidas por otros, asimilándolas y aceptándolas como propias, pero sólo de forma meramente temporal.

Internalización: Cuando se aceptan como propios los principios de juicio y evaluación codificados por otros, interiorizándolos y asimilándolos de forma permanente como propios.

Conformismo: El individuo está dispuesto a apartarse establemente de los hábitos propios previamente adquiridos para garantizar la estabilidad en la nueva circunstancia.”

Horario y Lugar: Estas charlas tendrán lugar en una sala que el club pondrá a disposición de los profesionales. Esta segunda sesión será el sábado 28 de marzo 12:00-14:00. Materiales: Un aula con sillas, mesas y una pizarra

Sesión 48

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo martes 31 de marzo de 21:30-22:00.

Sesión 49

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo martes 7 de abril de 21:30-22:00.

Sesión 50

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá en mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo martes 14 de abril de 21:30-22:00.

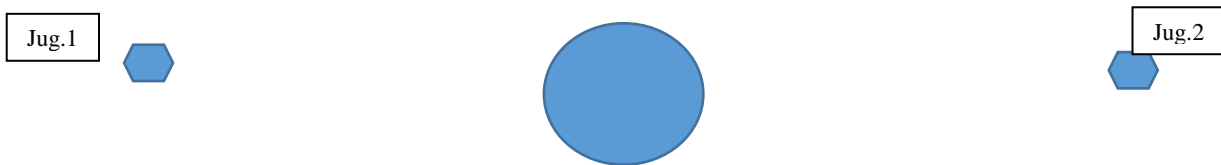
Sesión 51

Objetivo general: Ansiedad y Atención Objetivo específico: El objetivo del segundo ejercicio es agravar las condiciones estresantes para que el organismo se habitúe a responder en situaciones extremas. Para ello la carga psicológica que se manipula en este caso es la de la aplicación de contingencias relacionadas con el resultado, es decir, dependiendo de las consecuencias de las respuestas emitidas ante una situación, esta será percibida como más o menos amenazante. La utilización de recompensas y castigos contingentes a las acciones demandadas suele dar muy buen resultado para modificar la importancia subjetiva de la situación. Otra carga utilizada es

la alteración de las condiciones biológicas del organismo. Ya que durante el rondo se somete a los futbolistas a una carga de ejercicio físico intenso antes de realizar la tarea planificada.

Además se trabajará la concentración. Los jugadores que están en los laterales tienen que estar atentos al robo de balón y además diseñar la táctica para marcar el gol. Los jugadores, además de estar concentrados durante el rondo para romper el pase o llevarlo a cabo limpiamente tendrán que estarlo en el momento de iniciar la jugada.

Procedimiento



Se hacen cuatro grupos, los cuales se diferenciarán por petos de diferentes colores. Dos de los componentes del grupo 1 se pondrán en los puestos de los laterales. Los demás grupos harán un rondo. El grupo 2 y el 3 se pondrán en la parte de fuera del rondo y dentro el grupo 4. Cuando el grupo del centro rompa el pase saldrá corriendo hacia la portería junto con el grupo al cual le han roto el pase. En el mismo momento el jugador de la derecha saldrá con un balón y hará un pase a alguno de los jugadores que han salido hacia la portería para intentar marcar un gol.

Esto se repetirá pero con jugador de la izquierda. Se seguirá la misma dinámica hasta que todos los del grupo que se encargue de hacer los pases los hayan hecho todos los del grupo (Cantarero, 2013).

Los grupos del rondo también irán cambiando.

Si meten gol el portero deberá hacer 20 abdominales. Si el jugador que lleva a cabo el pase falla el pase hará 20 abdominales. Y si el jugador falla el gol hará 20 abdominales.

Al finalizar la sesión nos sentaremos con los jugadores en el césped y se les pedirá feedback sobre la actividad.

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el jueves 16 de abril de 20:00-22:00. Materiales: Conos y petos proporcionados por el club

Sesión 52

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo martes 21 de abril de 21:30-22:00.

Sesión 53

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo martes 28 de abril de 21:30-22:00.

Sesión 54

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo martes 5 de mayo de 21:30-22:00.

Sesión 55

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo martes 12 de mayo de 21:30-22:00.

Sesión 56

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo martes 19 de mayo de 21:30-22:00.

Sesión 57

Objetivo general: Cohesión grupal; Objetivo específico: Trabajar la autoevaluación de los jugadores además de la comunicación grupal.

Procedimiento: Se seguirá el mismo procedimiento que en la Sesión 9.

Horario y Lugar: Esta sesión se llevará a cabo martes 26 de mayo de 21:30-22:00.

Sesión 58

Objetivo general: Cohesión grupal Objetivo específico: Evaluación conjunta de lo que ha sido la temporada.

Procedimiento

Esta sesión servirá para hacer una revisión sobre la temporada en todos los aspectos: la intervención, la forma de juego, la línea que se ha seguido durante los partidos...

En esta evaluación global intervendrán tanto entrenadores como jugadores además del profesional.

Esta actividad se llevará a cabo en el terreno de juego, sentados en el césped en forma de círculo para que sea algo informal.

Una de las actividades concretas que se realizarán en la sesión será que uno a uno deberá destacar aquello en lo que haya mejorado en particular y el equipo y aquella que, bajo su punto de vista debe mejorar el equipo en la siguiente temporada.

Otra actividad será escribir en posits cuáles han sido los puntos fuertes del equipo durante la temporada e irán saliendo de forma individual y pegándolos en la pizarra.

Para acabar se llevarán refrescos y comida para el grupo.

Horario y Lugar: La sesión tendrá lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión se llevará a cabo el viernes 29 de mayo de 20:00-22:00. Materiales: Una pizarra portátil proporcionada por el club.

ANEXO 1.1



Elección del niño



Éxito



Otros



Profesionalidad



Relaciones sociales



Salud



Tradición padre-hijo

ANEXO 2

* INSTRUCCIONES:

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando *en qué medida se encuentra de acuerdo* con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO						TOTALMENTE DE ACUERDO		NO ENTIENDO
1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición (o un partido) importante.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	

Esta respuesta significaría que no se está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

2. Me motivan más las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
--	-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--	-----------------------	--

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre «totalmente en desacuerdo» y «totalmente de acuerdo» con el enunciado.

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición (o un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>	
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--	----------------------------------	--

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mientras duermo, suelo «darle muchas vueltas» a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
12. A menudo estoy «muerto(a) de miedo» en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	O O O O O		O
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	O O O O O		O
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	O O O O O		O
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	O O O O O		O
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	O O O O O		O
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	O O O O O		O
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	O O O O O		O
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	O O O O O		O
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	O O O O O		O
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	O O O O O		O
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	O O O O O		O

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me «veo» haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	O O O O O		O
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	O O O O O		O
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	O O O O O		O
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	O O O O O		O
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	O O O O O		O
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	O O O O O		O
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	O O O O O		O
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	O O O O O		O
31. Mi deporte es toda mi vida.	O O O O O		O
32. Tengo fé en mí mismo(a).	O O O O O		O
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	O O O O O		O

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	O O O O O		O
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	O O O O O		O
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	O O O O O		O
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	O O O O O		O
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	O O O O O		O
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	O O O O O		O
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	O O O O O		O
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	O O O O O		O
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	O O O O O		O

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	O O O O O O		O
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	O O O O O O		O
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	O O O O O O		O
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	O O O O O O		O
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	O O O O O O		O

➔ POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

ANEXO 3

ANEXO 4

Sesión 1

Objetivo general: Observación; Objetivo específico: Presentación

Procedimiento

En esta sesión se llevará a cabo la primera sesión de observación. Al ser la primera la utilizaré para presentarme a los jugadores explicándoles qué labor voy a ejercer allí. Esta acción sirve para “romper el hielo” y que no se extrañen por mi estancia durante entrenamientos.

Tras la presentación el profesional se apartará observando desde la grada. Es importante conocer cuál es el rol y el lugar a ocupar para que los miembros del equipo no se sientan cohibidos. Después, se procederá a la cumplimentación del diario de campo.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. Esta primera sesión será el jueves 21 de agosto de 20:00-22:00. Materiales: no se necesitará ningún material específico.

Sesión 2

Objetivo general: Observación; Objetivo específico: Recogida de primeras informaciones.

Procedimiento

En esta sesión se irá haciendo un perfil individual de cada jugador con la primera impresión. Intentando permanecer en la grada durante la observación.

Tras la sesión se procederá a la cumplimentación del diario de campo.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. Esta segunda sesión será el viernes 22 de agosto de 20:00-22:00. Materiales: no se necesitarán materiales específicos.

Sesión 3

Objetivo general: Observación. Objetivo específico: Recogida de primeras informaciones

Procedimiento

En esta sesión se continuará con los perfiles individuales de los jugadores, esta vez comparándolos un poco con la entrevista llevada a cabo las semanas pasadas y con el C.P.R.D.

Se intentará permanecer en la grada durante la observación y, tras la sesión, se procederá a la cumplimentación del diario de campo.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. Esta tercera sesión será el martes 26 de agosto de 20:00-22:00. Materiales: no se necesitarán materiales específicos.

Sesión 4

Objetivo general: Observación. Objetivo específico: Observación de las instrucciones de los entrenadores

Procedimiento

Durante esta sesión de observación se procederá a la observación de las instrucciones de los entrenadores.

En esta sesión el profesional intentará introducirse en el terreno de juego ya que tanto jugadores y equipo técnico están más acostumbrados a su presencia y, después, se procederá a la cumplimentación del diario de campo.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. Esta cuarta sesión será el martes 16 de septiembre de 20:00-22:00. Materiales: no se precisará de ningún material específico.

Sesión 5

Objetivo general: Observación. Objetivo específico: Observación general del equipo

Procedimiento

Durante esta sesión de observación se procederá a la observación de las instrucciones de los entrenadores.

En esta sesión el profesional intentará introducirse en el terreno de juego ya que tanto jugadores como equipo técnico están más acostumbrados a su presencia y, después, se procederá a la cumplimentación del diario de campo.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. Esta quinta sesión será el jueves 18 de septiembre de 20:00-22:00. Materiales: no se necesitarán materiales específicos

Sesión 6

Objetivo general: Observación. Objetivo específico: Observación general del equipo.

Procedimiento

En esta sesión se llevará a cabo una observación general del equipo en la que el profesional intentará introducirse en el terreno de juego. Tras la sesión se procederá a la cumplimentación del diario de campo.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. Esta sexta sesión será el viernes 19 de septiembre de 20:00-22:00. Materiales: no se necesitará ningún material específico

Sesión 7

Objetivo general: Observación. Objetivo específico: Análisis de las instrucciones de los entrenadores

Procedimiento

Antes de esta sesión de entrenamiento se pedirá consentimiento a los entrenadores para la realización de la siguiente actividad.

En esta sesión se va a grabar el entrenamiento haciendo más hincapié en la conducta del entrenador. Además, se les explica que más adelante los videos serán analizados por ellos mismos para que sean consciente de cuáles son sus patrones de comunicación.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. Esta séptima sesión será el jueves 16 de octubre de 20:00-22:00. Materiales: cámara de video.

Sesión 8

Objetivo general: Observación. Objetivo específico: Análisis de las instrucciones de los entrenadores.

Procedimiento

En esta sesión se va a grabar el partido, haciendo más hincapié en la conducta del entrenador. Se les explica que más adelante los videos serán analizados por ellos mismos para que sean consciente de cuáles son sus patrones de comunicación.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. Esta octava sesión será el sábado 18 de octubre. Materiales: cámara de video

Sesión 9

Objetivo general: Observación. Objetivo específica: Análisis de la conducta de los jugadores durante los entrenamientos.

Procedimiento

Antes de esta sesión de entrenamiento se pedirá consentimiento a los jugadores para la realización de la siguiente actividad.

En esta sesión se va a grabar el entrenamiento haciendo más hincapié en la conducta de los jugadores. Además, se les explica que más adelante los videos serán analizados por ellos mismos para que sean consciente de cuáles son sus patrones de conducta.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. Esta novena sesión será el martes 21 de octubre de 20:00-22:00. Materiales: cámara de vídeo

Sesión 10

Objetivo general: Observación. Objetivo específico: Análisis de la conducta de los jugadores durante los partidos.

Procedimiento

En esta sesión se va a grabar el partido particularmente se hará más hincapié en la conducta de los jugadores. Se les explica que más adelante los videos serán analizados por ellos mismos para que sean consciente de cuáles son sus patrones de comunicación.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. En esta sesión será el sábado 1 de noviembre. Materiales: cámara de vídeo

Sesión 11

Objetivo general: Observación. Objetivo específico: Observación general del equipo.

Procedimiento

En esta sesión se llevará a cabo una observación general del equipo. En esta sesión el profesional intentará introducirse en el terreno de juego. Tras la sesión se procederá a la cumplimentación del diario de campo.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. En esta sesión será el sábado 27 de enero de 20:00-22:00. Materiales: no se necesitarán materiales específicos.

Sesión 12

Objetivo general: Observación. Objetivo específico: Análisis de las instrucciones de los entrenadores.

Procedimiento

Antes de esta sesión de entrenamiento se pedirá consentimiento a los entrenadores para la realización de la siguiente actividad. En esta sesión se va a grabar el entrenamiento haciendo más hincapié en la conducta del entrenador. Además se les explica que más adelante los videos serán analizados por ellos mismos para que sean consciente de cuáles son sus patrones de comunicación.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el martes 17 de febrero de 20:00-22:00. Materiales: cámara de video.

Sesión 13

Objetivo general: Observación. Objetivo específico: Análisis de las instrucciones de los entrenadores.

Procedimiento

En esta sesión se va a grabar el partido particularmente se hará más hincapié en la conducta del entrenador. Se les explica que más adelante los videos serán analizados por ellos mismos para que sean consciente de cuáles son sus patrones de comunicación.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. Esta sesión será el sábado 21 de febrero. Materiales: cámara de video

Sesión 14

Objetivo general: Observación. Objetivo específica: Análisis de la conducta de los jugadores durante los entrenamientos.

Procedimiento

Antes de esta sesión de entrenamiento se pedirá consentimiento a los jugadores para la realización de la siguiente actividad. En esta sesión se va a grabar el entrenamiento particularmente se hará más hincapié en la conducta de los jugadores. Se les explica que más adelante los videos serán analizados por ellos mismos para que sean consciente de cuáles son sus patrones de conducta.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. En esta sesión será el martes 24 de febrero de 20:00-22:00. Materiales: cámara de vídeo

Sesión 15

Objetivo general: Observación. Objetivo específico: Análisis de la conducta de los jugadores durante los partidos.

Procedimiento

En esta sesión se va a grabar el partido particularmente se hará más hincapié en la conducta de los jugadores.

Se les explica que más adelante los videos serán analizados por ellos mismos para que sean consciente de cuáles son sus patrones de comunicación.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. En esta sesión será el sábado 28 de febrero. Materiales: cámara de vídeo

Sesión 16

Objetivo general: Observación. Objetivo específico: Observación general del equipo.

Procedimiento

En esta sesión se llevará a cabo una observación general del equipo. En esta sesión el profesional intentará introducirse en el terreno de juego. Tras la sesión se procederá a la cumplimentación del diario de campo.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. En esta sesión será el jueves 26 de marzo de 20:00-22:00. Materiales: no se necesitarán materiales específicos.

Sesión 17

Objetivo general: Observación. Objetivo específico: Observación general del equipo.

Procedimiento

En esta sesión se llevará a cabo una observación general del equipo. En esta sesión el profesional intentará introducirse en el terreno de juego. Tras la sesión se procederá a la cumplimentación del diario de campo.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. En esta sesión será el jueves 9 de abril de 20:00-22:00. Materiales: no se necesitarán materiales específicos.

Sesión 18

Objetivo general: Observación. Objetivo específico: Observación general del equipo.

Procedimiento

En esta sesión se llevará a cabo una observación general del equipo. En esta sesión el profesional intentará introducirse en el terreno de juego. Tras la sesión se procederá a la cumplimentación del diario de campo.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. En esta sesión será el jueves 30 de abril de 20:00-22:00. Materiales: no se necesitarán materiales específicos.

Sesión 19

Objetivo general: Observación. Objetivo específico: Observación general del equipo.

Procedimiento

En esta sesión se llevará a cabo una observación general del equipo. En esta sesión el profesional intentará introducirse en el terreno de juego. Tras la sesión se procederá a la cumplimentación del diario de campo.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. En esta sesión será el martes 5 de mayo de 20:00-22:00. Materiales: no se necesitarán materiales específicos.

Sesión 20

Objetivo general: Observación. Objetivo específico: Observación general del equipo.

Procedimiento

En esta sesión se llevará a cabo una observación general del equipo. En esta sesión el profesional intentará introducirse en el terreno de juego. Tras la sesión se procederá a la cumplimentación del diario de campo.

Horario y Lugar: las sesiones de observación tendrán lugar en el terreno de juego del club. En esta sesión será el martes 28 de mayo de 20:00-22:00. Materiales: no se necesitarán materiales específicos.

ANEXO 5

Sesión	Nombre	Objetivo	Duración	Fecha
1	1ª sesión de las charlas a entrenadores	Formación de entrenadores	2h	Miércoles 27/08
2	Charla a padres de jugadores de Escuela y Prebenjamín	Formación de padres	2h	Sábado 20/09
3	Trabajo de la Ansiedad junto con el trabajo de la Cohesión (Feedback)	Ansiedad/Estrés	2h	Martes 23/09
4	Charla a padre de jugadores de Benjamín, Alevín e Infantil	Formación de padres	2h	Sábado 27/09
5	2ª sesión de las charlas a entrenadores	Formación de entrenadores	2h	Domingo 28/09
6	Trabajo de la Ansiedad junto con el trabajo de la Atención y la Cohesión (Feedback)	Ansiedad/Estrés	2h	Martes 30/09
7	Trabajo de la Ansiedad junto con el trabajo de la Atención y la Cohesión (Feedback)	Ansiedad/Estrés	2h	Martes 07/10
8	Trabajo de la Ansiedad junto con la Cohesión (Feedback)	Ansiedad/Estrés	2h	Martes 14/10
9	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión grupal	30min	Martes 21/10
10	Trabajo de la Cohesión junto con la Comunicación y la Ansiedad	Cohesión Grupal	2h	Jueves 23/10
11	3ª sesión de las charlas a entrenadores	Formación de entrenadores	2h	Sábado 25/10
12	Trabajo de la Ansiedad junto con el trabajo de la Atención y la Cohesión (Feedback)	Ansiedad/Estrés	2h	Martes 28/10
13	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 04/11
14	Trabajo de la Cohesión junto con el trabajo de la Ansiedad	Cohesión Grupal	2h	Jueves 06/11
15	Visualización de la grabación realizada a los jugadores	Cohesión Grupal	2h	Martes 11/11
16	Visualización de la grabación realizada a los entrenadores	Formación de entrenadores	2h	Jueves 12/11
17	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y	Cohesión Grupal	30min	Martes 18/11

Intervención en club de fútbol base

	jugadores			
18	Visualización de los entrenadores de la grabación realizada a los jugadores	Formación de entrenadores	2h	Jueves 20/11
19	Trabajo fuera del campo de la Cohesión junto con la Motivación	Cohesión Grupal	2h	Jueves 20/11
20	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 25/11
21	4ª sesión de charlas a entrenadores	Formación de entrenadores	2h	Sábado 29/11
22	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 02/12
23	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 09/12
24	5ª sesión de charlas a entrenadores	Formación de entrenadores	2h	Sábado 13/12
25	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 16/12
26	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 20/01
27	Relacionar la zona de campo que ocupa con una forma diferente de jugar	Atención/Concentración	2h	Jueves 22/01
28	6ª sesión de charlas a entrenadores	Formación de entrenadores	2h	Sábado 24/01
29	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 27/01
30	Charla a padres de jugadores de Escuela y Prebenjamín	Formación de padres	2h	Sábado 31/01
31	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 03/02
32	Trabajo de la Atención/Concentración junto con el trabajo de la Ansiedad	Atención/Concentración	2h	Jueves 05/02
33	Charla a padres de jugadores Bnejamín, Alevín e Infantil	Formación de padres	2h	Sábado 07/02
34	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 10/02
35	Trabajo de la Atención/Concentración junto con el trabajo de la Ansiedad	Atención/Concentración	2h	Jueves 12/02
36	7ª sesión de charlas a entrenadores	Formación de entrenadores	2h	Sábado 14/02
37	Feedback sobre el partido			Martes

Intervención en club de fútbol base

	anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	17/02
38	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 24/02
39	Crear situaciones arbitrales erróneas	Atención/Concentración	2h	Jueves 26/02
40	Visualización de la grabación realizada a los jugadores	Cohesión Grupal	2h	Martes 03/03
41	Visualización de la grabación realizada a los entrenadores	Formación de entrenadores	2h	Jueves 05/03
42	Visualización de los entrenadores de la grabación realizada a los jugadores	Formación de entrenadores	2h	Viernes 06/03
43	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 10/03
44	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 17/03
45	Trabajo de momentos específicos del partido	Atención/Concentración	2h	Jueves 19/03
46	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 24/03
47	8ª sesión de charlas a entrenadores	Formación de entrenadores	2h	Sábado 28/03
48	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 31/03
49	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 07/04
50	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 14/04
51	Trabajo de la Ansiedad junto con el trabajo de la Atención/Concentración	Ansiedad/Estrés	2h	Jueves 16/04
52	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 21/04
53	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 28/04
54	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 05/05
55	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 12/05
56	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 19/05

Intervención en club de fútbol base

57	Feedback sobre el partido anterior entre entrenadores y jugadores	Cohesión Grupal	30min	Martes 26/05
58	Evaluación conjunta de lo que ha sido la temporada.	Cohesión Grupal	2h	Viernes 29/05

ANEXO 6

Sesión	Nombre	Objetivo	Duración	Fecha
1	Test C.P.R.D de forma grupal	Evaluación	30min	Martes 19/08
2	1ª sesión de observación	Evaluación	2h	Jueves 21/08
3	2ª sesión de observación	Evaluación	2h	Viernes 22/08
4	3ª sesión de observación	Evaluación	2h	Martes 26/08
5	Entrevista primer entrenador	Evaluación	45min	Jueves 28/08
6	Entrevista segundo entrenador	Evaluación	45min	Viernes 29/08
7	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Lunes 01/09
8	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Martes 02/09
9	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Miércoles 03/09
10	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Jueves 04/09
11	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Viernes 05/09
12	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Lunes 08/09
13	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales	Evaluación	2h	Martes 09/09

Intervención en club de fútbol base

	Cuestionario del Clima en el Deporte			
14	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Miércoles 10/09
15	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Jueves 11/09
16	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Viernes 12/09
17	4ª sesión de observación	Evaluación	2h	Martes 16/09
18	5ª sesión de observación	Evaluación	2h	Jueves 18/09
19	6ª sesión de observación	Evaluación	2h	Viernes 19/09
20	7ª sesión de observación	Evaluación	2h	Jueves 16/10
21	8ª sesión de observación	Evaluación	2h	Sábado 18/10
22	9ª sesión de observación	Evaluación	2h	Martes 21/10
23	10ª sesión de observación	Evaluación	2h	Sábado 01/11
24	11ª sesión de observación	Evaluación	2h	Martes 27/01
25	12ª sesión de observación	Evaluación	2h	Martes 17/02
26	13ª sesión de observación	Evaluación	2h	Sábado 21/02
27	14ª sesión de observación	Evaluación	2h	Martes 24/02
28	15ª sesión de observación	Evaluación	2h	Sábado 28/02
29	16ª sesión de observación	Evaluación	2h	Jueves 26/03
30	17ª sesión de observación	Evaluación	2h	Jueves 09/04
31	18ª sesión de observación	Evaluación	2h	Jueves 30/04
32	19ª sesión de observación	Evaluación	2h	Martes 05/05
33	20ª sesión de observación	Evaluación	2h	Jueves 28/05
34	Test C.P.R.D de forma conjunta	Evaluación	30min	Lunes 01/06

Intervención en club de fútbol base

35	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Martes 02/06
36	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Miércoles 03/06
37	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Jueves 04/06
38	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Viernes 05/06
39	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Lunes 08/06
40	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Martes 09/06
41	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Miércoles 10/06
42	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Jueves 11/06
43	Test Stroop Entrevista Jugadores Individuales Cuestionario del Clima en el Deporte	Evaluación	2h	Viernes 12/06
44	Entrevista primer entrenador	Evaluación	45min	Lunes 15/06
45	Entrevista segundo entrenador	Evaluación	45min	Martes 16/06